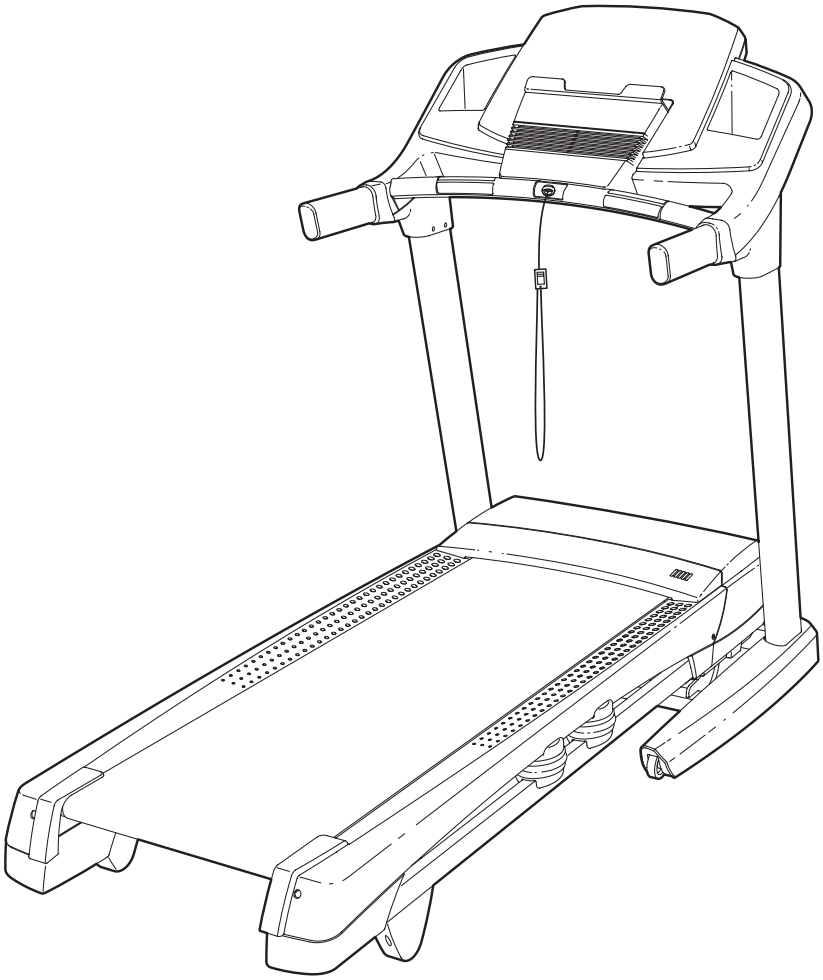
NordicTrack®
T13.0

Nº de Modelo NETL13711.0
Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia.

Calcomanía con el Número de Serie

MANUAL DEL USUARIO



¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas o están dañadas, por favor llame al:

900 460 410

correo electrónico:
serviciotecnico@imagefitness.es

página de internet:
www.iconsupport.eu

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

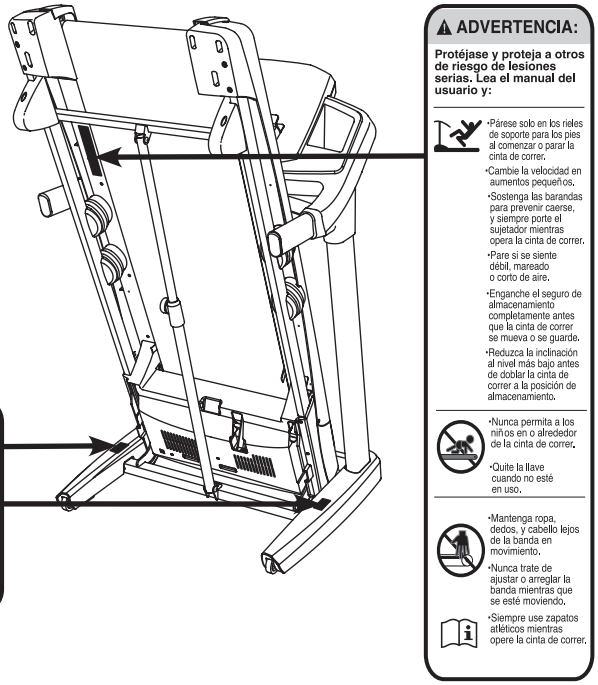
www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA 2
PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 5
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS 6
MONTAJE 7
EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA 15
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES 16
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER 25
PROBLEMAS 26
GUÍA DE EJERCICIOS 29
LISTA DE LAS PIEZAS 30
DIBUJO DE LAS PIEZAS 32
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE . . . . . Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Las calcomanías de advertencia que se muestran aquí están incluidas con este producto. Aplique las calcomanías de advertencia sobre las advertencias en Inglés en los lugares que se muestran. Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: Las calcomanías pueden no mostrarse en su tamaño real.


⚠ PRECAUCIÓN
Mantenga sus manos y pies alejados de esta area mientras la caminadora esté en operación.
⚠ ADVERTENCIA:
Protéjase y proteja a otros de riesgo de lesiones serias. Lea el manual del usuario y:
•Párese solo en los rieles de soporte para los pies al comenzar o parar la cinta de correr.
•Cambie la velocidad en aumentos pequeños.
•Sostenga las barandas para prevenir caerse, y siempre porte el sujetador mientras opera la cinta de correr.
•Pare si se siente débil, mareado o corto de aire.
•Enganche el seguro de almacenamiento completamente antes que la cinta de correr se mueva o se guarde.
•Reduzca la inclinación al nivel más bajo antes de doblar la cinta de correr a la posición de almacenamiento.
•Nunca permita a los niños en o alrededor de la cinta de correr.
•Quite la llave cuando no esté en uso.
•Mantenga ropa, dedos, y cabello lejos de la banda en movimiento.
•Nunca trate de ajustar o arreglar la banda mientras que se esté moviendo.
•Siempre use zapatos atléticos mientras opere la cinta de correr.

NORDICTRACK es una marca registrada de ICON IP, Inc. iPod, iPod nano, iPod touch e iTunes son marcas registradas de Apple Inc., registrada en EE.UU. y otros países. El iPod® no está incluido. Nike es una marca registrada de NIKE, Inc. y sus empresas afiliadas.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas los advertencias que se observan en su máquina para correr, antes de utilizarla. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. **Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.**

2. **Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.**

3. **Use la máquina para correr solamente como se describe.**

4. **Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina para correr en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.**

5. **Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 2,4 m de espacio libre en la parte trasera y 0,6 m de espacio libre en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear las entradas de aire. Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.**

6. **No utilice la máquina para correr en lugares en donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.**

7. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la máquina para correr en todo momento.**

8. **La máquina para correr debe ser utilizada sólo por personas que pesan 150 kg o menos.**

9. **Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.**

10. **Vista un vestuario apropiado cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en la máquina para correr. Ropa de deporte ajustada es recomendable para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado deportivo. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.***

11. **Cuando conecte el cable eléctrico (vea la página 16), enchúfelo en un circuito conectado a tierra. No conecte ningún otro aparato eléctrico en el mismo circuito.**

12. **Si es necesario utilizar un cable alargador, use sólo un cable de 3 conductores de 1 mm^2 (calibre 14), no mayor de 1,5 m.**

13. **Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes.**

14. **Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea la sección PROBLEMAS en la página 26 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)**

15. **Lea, entienda y pruebe el procedimiento de parada de emergencia antes de usar la máquina para correr (vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 18).**

16. **Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando haga ejercicio en la máquina para correr.**

17. **La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.**

18. **El monitor de frecuencia cardíaca no es un dispositivo médico. Existen varios factores, incluido el propio movimiento de la persona al hacer ejercicio, que pueden afectar la precisión de la lectura del ritmo cardíaco. El monitor de frecuencia cardíaca está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.**

19. **Nunca deje la máquina para correr desatendida mientras esté en funcionamiento. Siempre extraiga la llave, desenchufe el cable eléctrico y coloque el interruptor en posición de apagar cuando la máquina para correr no se esté utilizando. (Vea en el dibujo de la página 5 la ubicación del interruptor.)**

20. **No trate de levantar, bajar, o mover la máquina para correr hasta que no esté correctamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 7 y CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 25.) Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para elevar, bajar o mover la máquina para correr.**

21. **Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese de que el pasador de almacenamiento esté sosteniendo la armadura fijamente en la posición de almacenamiento.**

22. **Nunca deje caer objetos en ninguna abertura.**

23. **Inspeccione y apriete apropiadamente todas las piezas de la máquina para correr regularmente.**

24. **PELIGRO: Desconecte siempre el cable eléctrico después de usar, antes de limpiar la máquina para correr y antes de realizar operaciones de mantenimiento o ajuste descritos en este manual. Nunca quite la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, debe llevarlos a cabo solamente un representante de servicio autorizado.**

25. **Esta máquina para correr está diseñada únicamente para uso dentro del hogar. No use esta máquina para correr en un entorno comercial, de alquiler o institucional.**

26. **El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si siente dolor o experimenta mareos mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.**

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la revolucionaria máquina para correr NORDICTRACK® T13.0. La máquina para correr T13.0 cuenta con una selección de funciones impresionantes, diseñadas para un entrenamiento más efectivo y agradable en su casa. Y cuando no está entrenando, la singular máquina para correr puede plegarse, ocupando menos de la mitad del espacio de suelo que ocupan otras máquinas para correr.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la máquina para correr. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

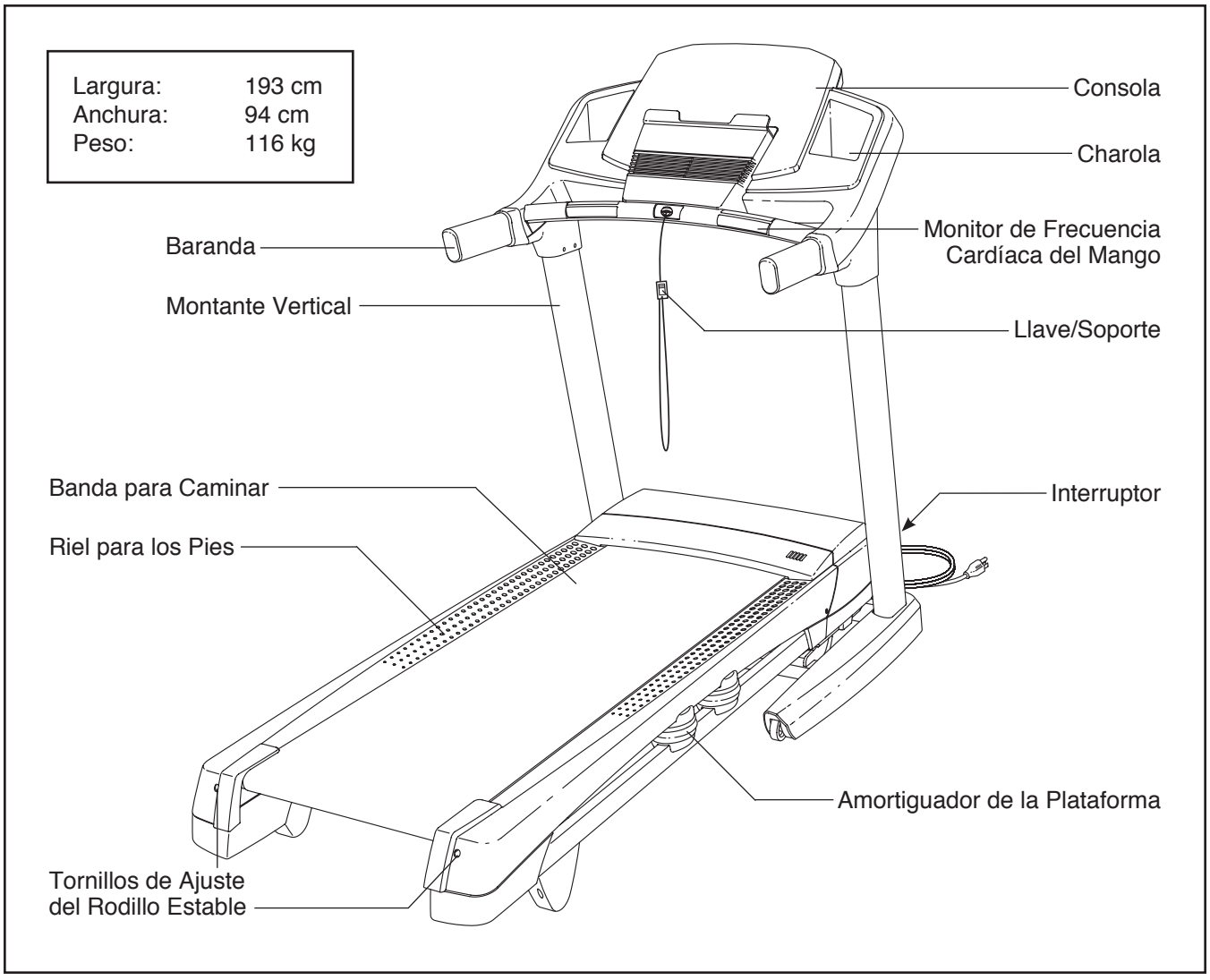
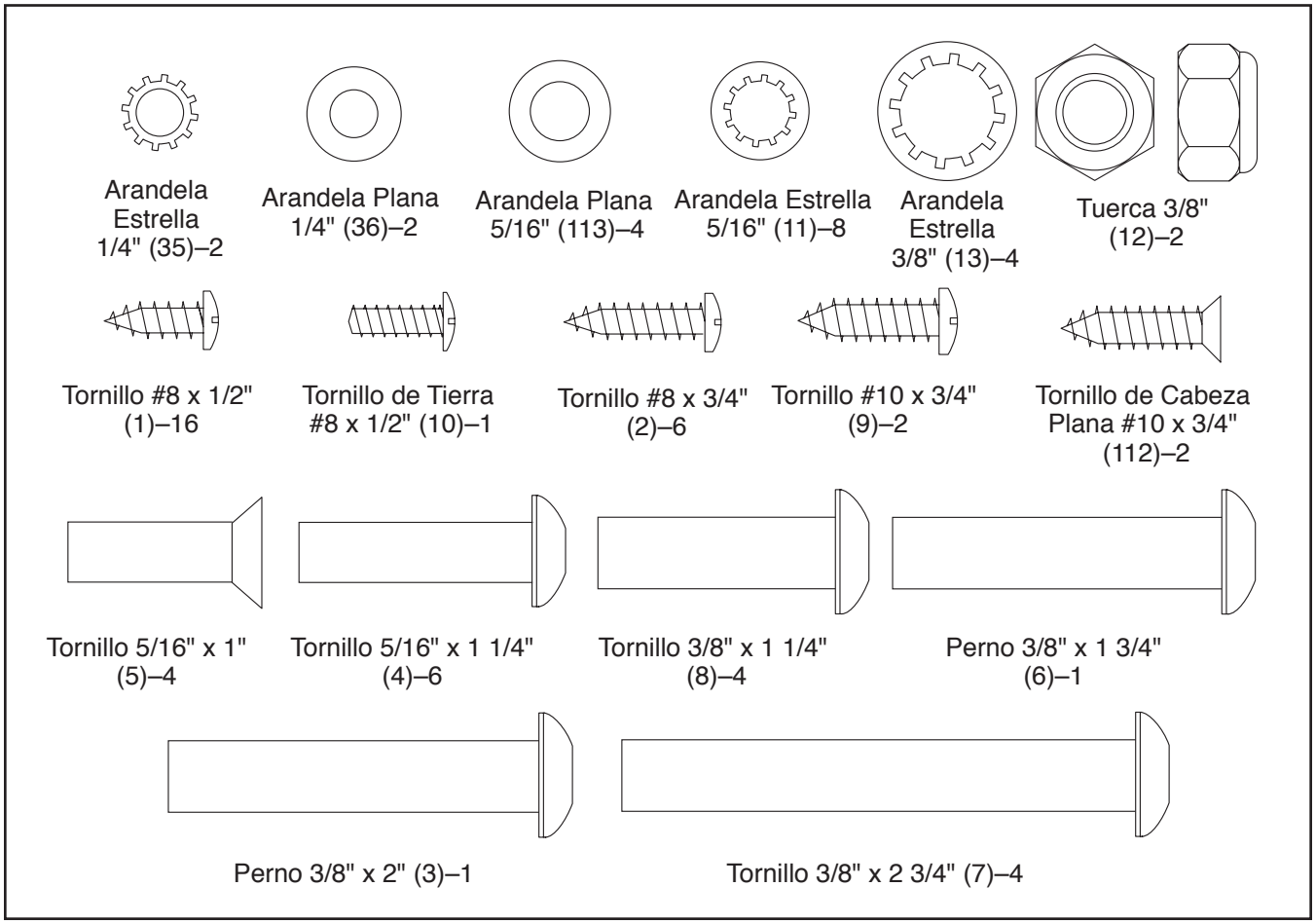


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota: Si no encuentra alguna de las piezas en la bolsa de piezas, compruebe si ha sido previamente conectada. Pueden incluirse piezas adicionales.**


Arandela Estrella 1/4" (35)–2
Arandela Plana 1/4" (36)–2
Arandela Plana 5/16" (113)–4
Arandela Estrella 5/16" (11)–8
Arandela Estrella 3/8" (13)–4
Tuerca 3/8" (12)–2
Tornillo #8 x 1/2" (1)–16
Tornillo de Tierra #8 x 1/2" (10)–1
Tornillo #8 x 3/4" (2)–6
Tornillo #10 x 3/4" (9)–2
Tornillo de Cabeza Plana #10 x 3/4" (112)–2
Tornillo 5/16" x 1" (5)–4
Tornillo 5/16" x 1 1/4" (4)–6
Tornillo 3/8" x 1 1/4" (8)–4
Perno 3/8" x 1 3/4" (6)–1
Perno 3/8" x 2" (3)–1
Tornillo 3/8" x 2 3/4" (7)–4

MONTAJE

- Para el montaje se necesitan dos personas.
- Coloque la máquina para correr en un área despejada y retire todos los materiales de embalaje. No se deshaga de los materiales de embalaje hasta haber terminado el montaje.
- La parte inferior de la banda para caminar se recubre con un lubricante de alto rendimiento. Durante el transporte, una cantidad de lubricante podría pasar a la parte superior de la banda para caminar o a la caja de embalaje. Esto es normal. Si observa lubricante en la banda para caminar, simplemente límpiela con un paño suave y un limpiador leve no abrasivo.
- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 6.
- Las siguientes herramientas pueden ser requieridas para el montaje:

  llaves hexagonales incluidas

  una llave ajustable

  un destornillador Phillips

  tijeras

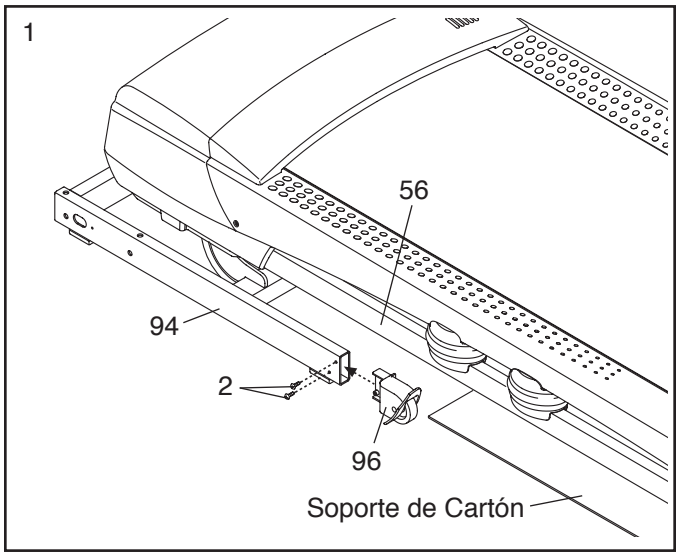
- No use herramientas eléctricas para el montaje para evitar que se dañen las piezas.

1. **Asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado.**

   Coloque un pedazo de cartón debajo de la parte trasera de la Armadura (56) para proteger el suelo o la alfombra.

   Fije la Tapa de la Rueda Izquierda (96) a la Base (94) con dos Tornillos #8 x 3/4" (2).

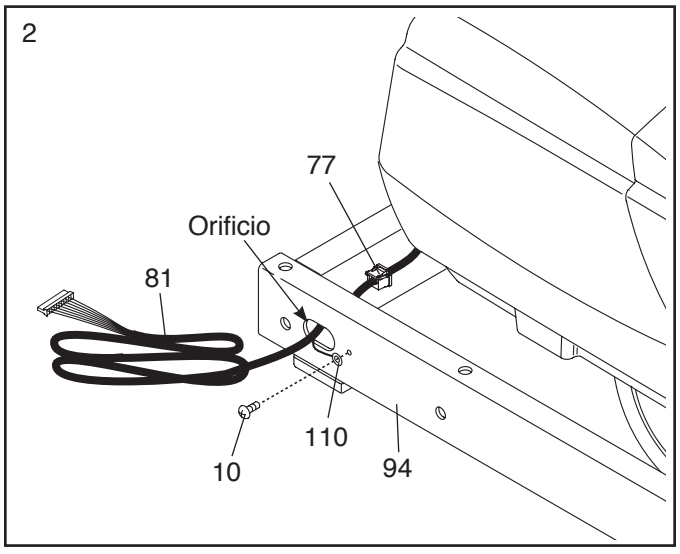
   Fije de la misma forma la Tapa de la Rueda Derecha (no se muestra) al lado derecho de la Base (94).



2. Tire del Cable del Montante Vertical (81) y el Cable de Tierra de la Base (110) a través del orificio indicado en la Base (94).

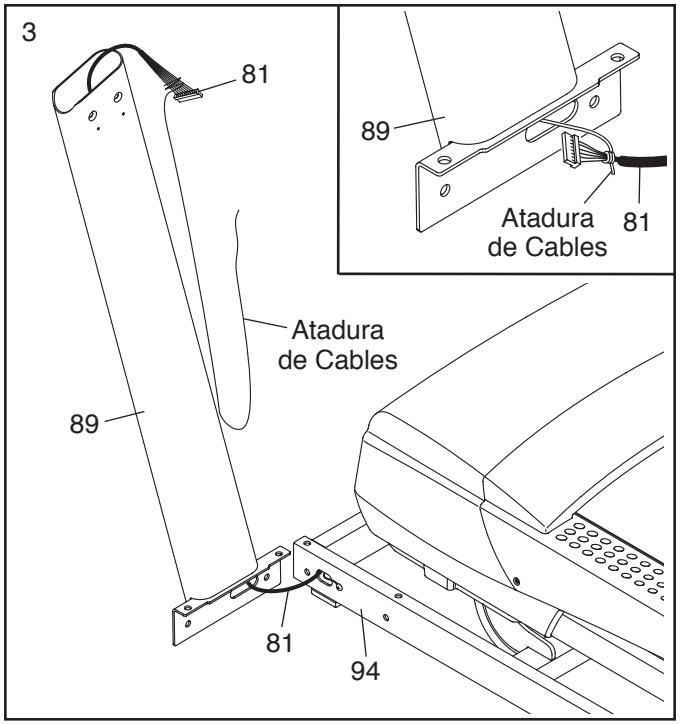
   Conecte el Cable de Tierra de la Base (110) a la Base (94) con un Tornillo de Tierra #8 x 1/2" (10).

   Presione el Ojal Reforzado (77) en el orificio cuadrado de la Base (94).



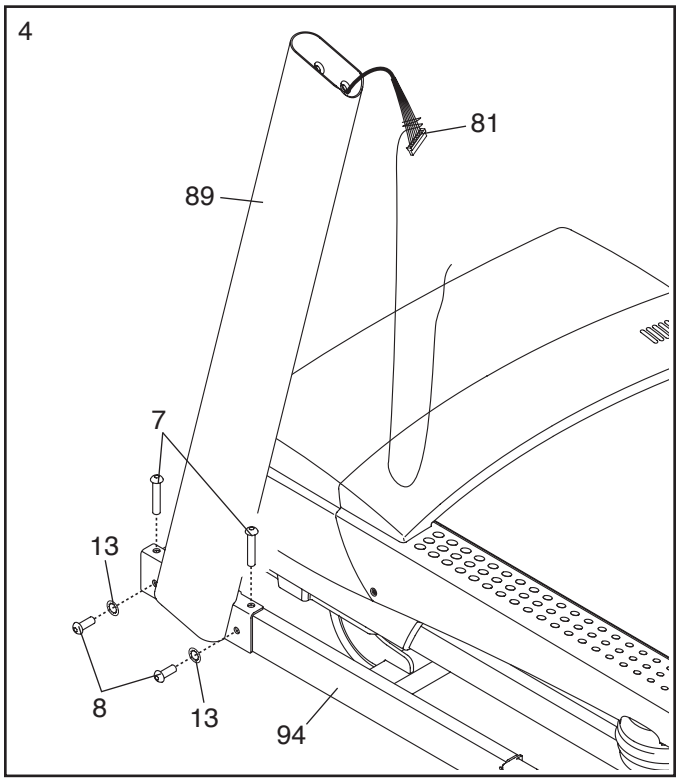
3. Identifique el Montante Vertical Izquierdo (89), marcado con el texto "Left" (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha). Con la ayuda de otra persona, sostenga el Montante Vertical Izquierdo cerca de la Base (94).

   Vea el diagrama incluido. Ate firmemente la atadura de cables en el Montante Vertical Izquierdo (89) al extremo del Cable del Montante Vertical (81). Luego tire del otro extremo de la atadura hasta que el Cable del Montante Vertical pase por completo a través del Montante Vertical Izquierdo.



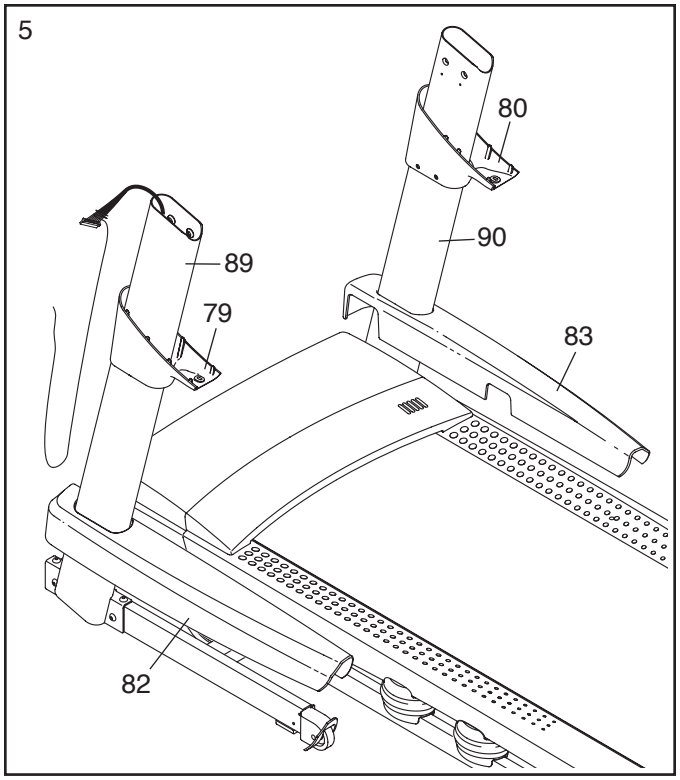
4. Sujete el Montante Vertical Izquierdo (89) contra la Base (94). **Tenga cuidado de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (81).** Apriete parcialmente dos Tornillos 3/8" x 1 1/4" (8) con dos Arandelas Estrella 3/8" (13) y dos Tornillos 3/8" x 2 3/4" (7) en el Montante Vertical Izquierdo hasta que la cabezas de los Tornillos toquen el Montante Vertical Izquierdo. **Todavía no ajuste completamente los Tornillos.**

   Conecte el Montante Vertical Derecho (no se muestra aquí) de la misma manera. Nota: No hay cables en el lado derecho.



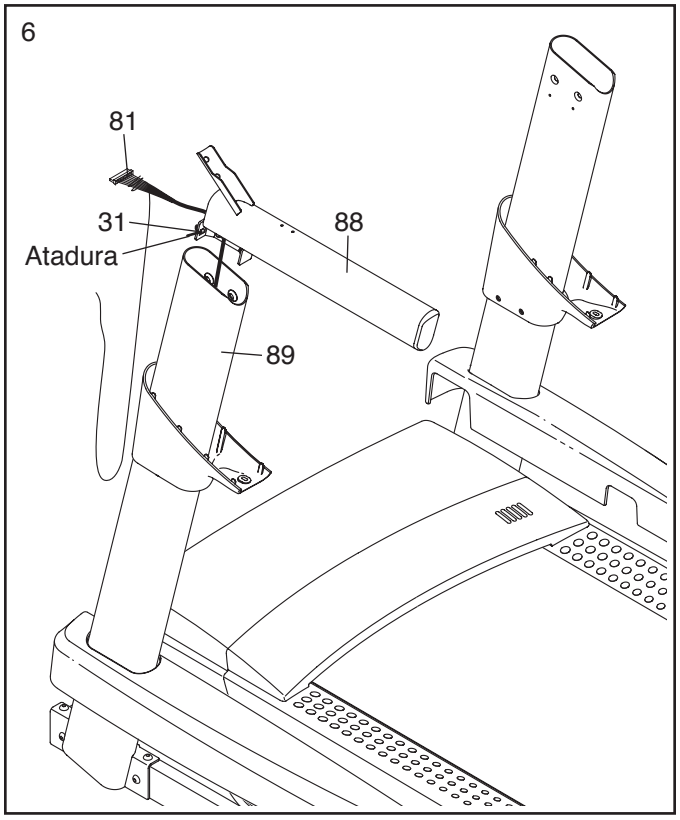
5. Identifique la Cubierta de la Base Izquierda (82) y la Cubierta de la Base Derecha (83). Deslice la Cubierta de la Base Izquierda por el Montante Vertical Izquierdo (89). Deslice la Cubierta de la Base Derecha por el Montante Vertical Derecho (90). **Todavía no presione las Cubiertas de la Base para fijarlas en su sitio.**

   Identifique la Cubierta del Montante Vertical Izquierdo (79) y la Cubierta del Montante Vertical Derecho (80). Deslice la Cubierta del Montante Vertical Izquierdo por el Montante Vertical Izquierdo (89). Deslice la Cubierta del Montante Vertical Derecho por el Montante Vertical Derecho (90).



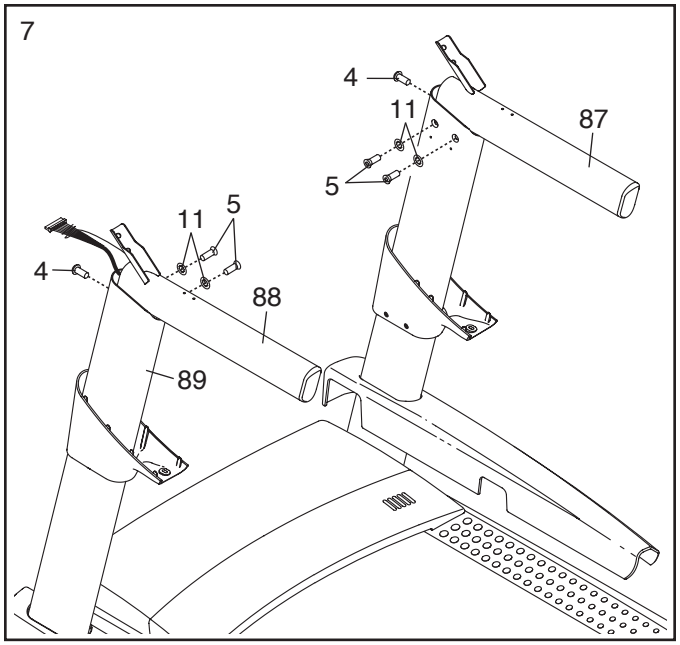
6. Corte la atadura plástica de la Baranda Izquierda (88) y de la Baranda Derecha (no se muestra). En caso necesario, vuelva a presionar las Tuercas Jaula 5/16" (31) en su lugar (solo se muestra una).

   Identifique la Baranda Izquierda (88) y sujétela cerca del Montante Vertical Izquierdo (89). Inserte el Cable del Montante Vertical (81) por el soporte situado en la parte inferior de la Baranda Izquierda. Saque el Cable del Montante Vertical por el extremo de la Baranda Izquierda.

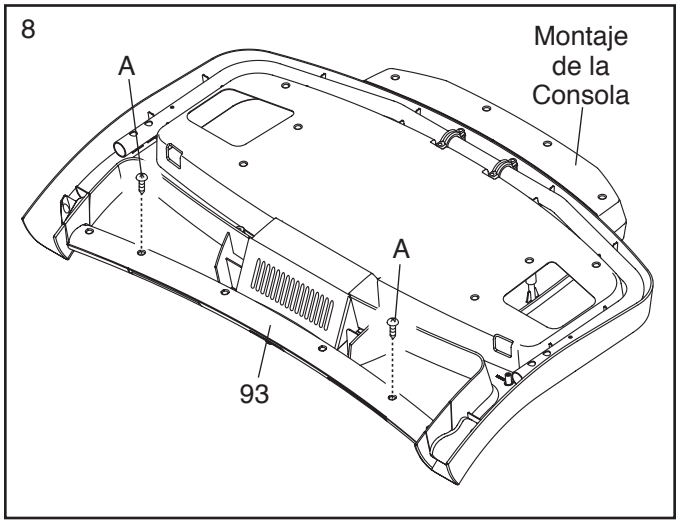


7. Fije la Baranda Izquierda (88) al Montante Vertical Izquierdo (89) con dos Tornillos 5/16" x 1" (5), dos Arandelas Estrella 5/16" (11) y un Perno 5/16" x 1 1/4" (4). **Todavía no apriete el Perno y los Tornillos.**

   Fije la Baranda Derecha (87) de la misma manera.

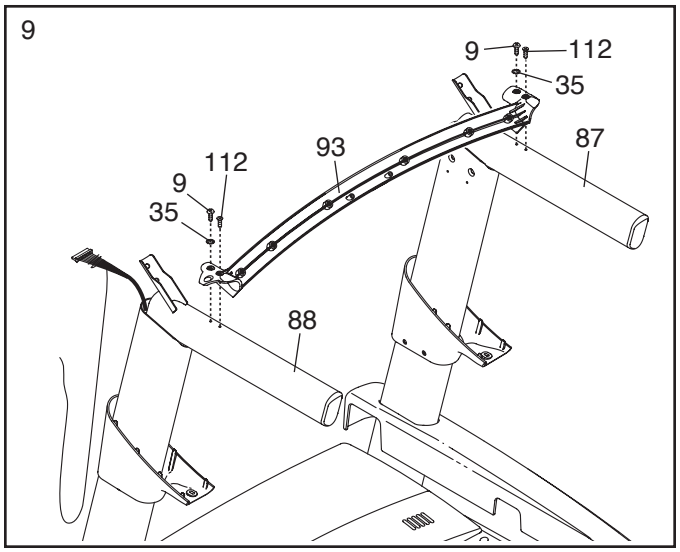


8. Coloque el montaje de la consola orientado hacia abajo sobre una superficie suave para evitar que se raye. Retire los dos Tornillos (A). Luego levante la Barra Cruzada (93). Deshágase de los dos Tornillos.



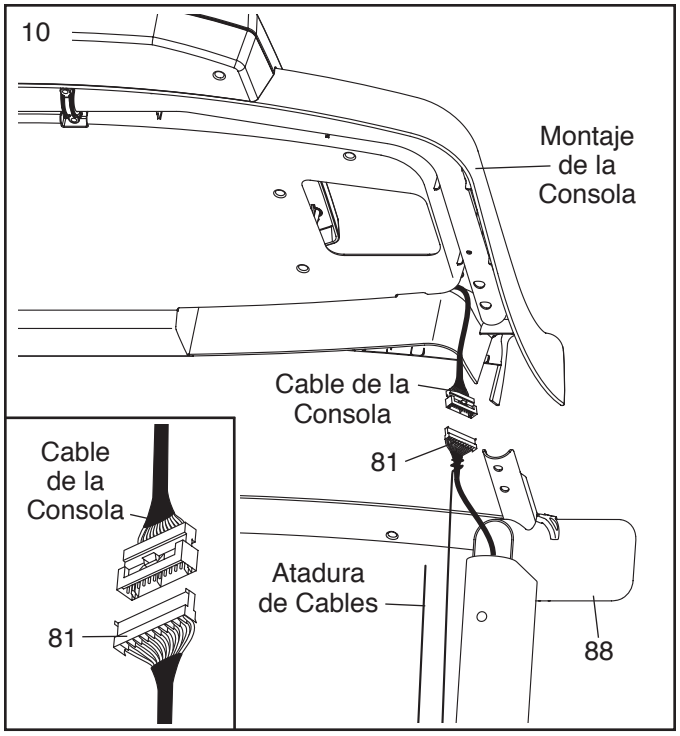
9. **IMPORTANTE: Para evitar que se dañe la Barra Cruzada (93), no use herramientas eléctricas y no apriete demasiado los Tornillos #10 x 3/4" (9) ni los Tornillos de Cabeza Plana #10 x 3/4" (112).**

   Oriente la Barra Cruzada (93) como se muestra. Conecte la Barra Cruzada a las Barandas (87, 88) con dos Tornillos de Cabeza Plana #10 x 3/4" (112), dos Tornillos #10 x 3/4" (9) y dos Arandelas Estrella 1/4" (35) como se muestra. **Apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriételos todos completamente.**



10. Con la ayuda de otra persona, sujete el montaje de la consola cerca de la Baranda Izquierda (88).

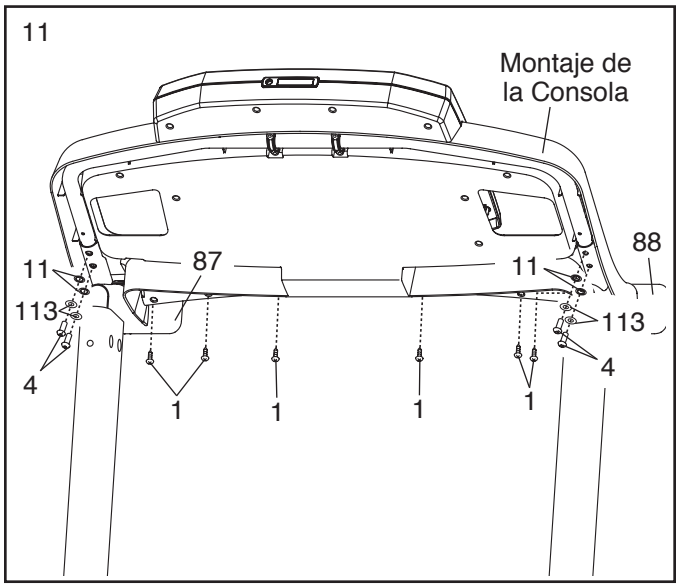
    Conecte el Cable del Montante Vertical (81) al cable de la consola. **Vea el diagrama incluido. Los conectores deben poder deslizarse entre sí con facilidad y encajar en su lugar.** Si esto no ocurre, gire un conector e inténtelo de nuevo. **SI NO CONECTA LOS CONECTORES ADECUADAMENTE, LA CONSOLA PUEDE DAÑARSE CUANDO ENCIENDA EL EQUIPO.** Quite la atadura de cables del Cable del Montante Vertical.



11. Coloque el montaje de la consola en las Barandas Izquierda y Derecha (88, 87). **Tenga cuidado de no pellizcar los cables.** Inserte el Cable sobrante del Montante Vertical (no se muestra) en la Baranda Izquierda.

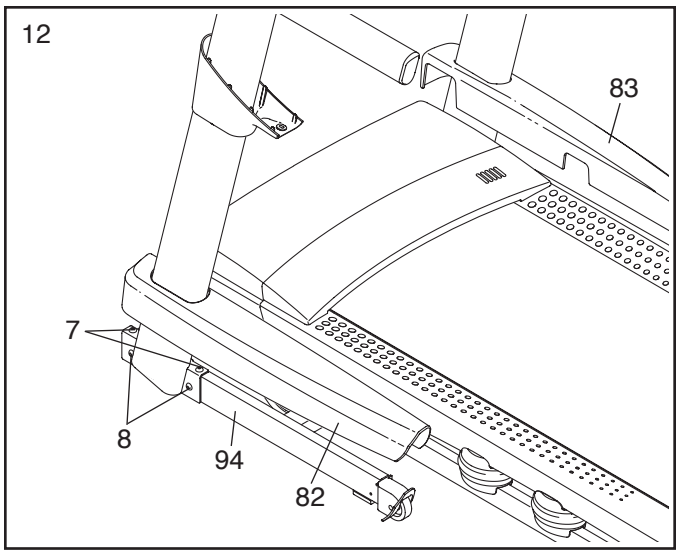
    Fije el Montaje de la Consola con seis Tornillos #8 x 1/2" (1), cuatro Pernos 5/16" x 1 1/4" (4), cuatro Arandelas Planas 5/16" (113) y cuatro Arandelas Estrella 5/16" (11). **Apriete parcialmente los seis Tornillos y los cuatro Pernos y luego apriételos todos completamente.**

    Ver paso 7. Apriete completamente los cuatro Tornillos 5/16" x 1" (5) y los dos Pernos 5/16" x 1 1/4" (4).

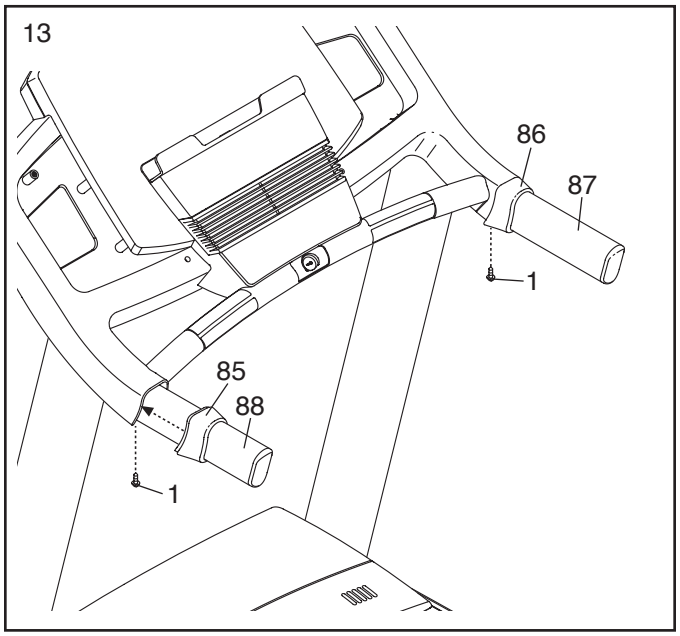


12. Apriete firmemente los cuatro Tornillos 3/8" x 2 3/4" (7) y luego apriete los cuatro Tornillos 3/8" x 1 1/4" (8) (sólo se muestra un lado).

    Presione las Cubiertas de la Base Izquierda y Derecha (82, 83) contra la Base (94) hasta que encajen en su lugar.

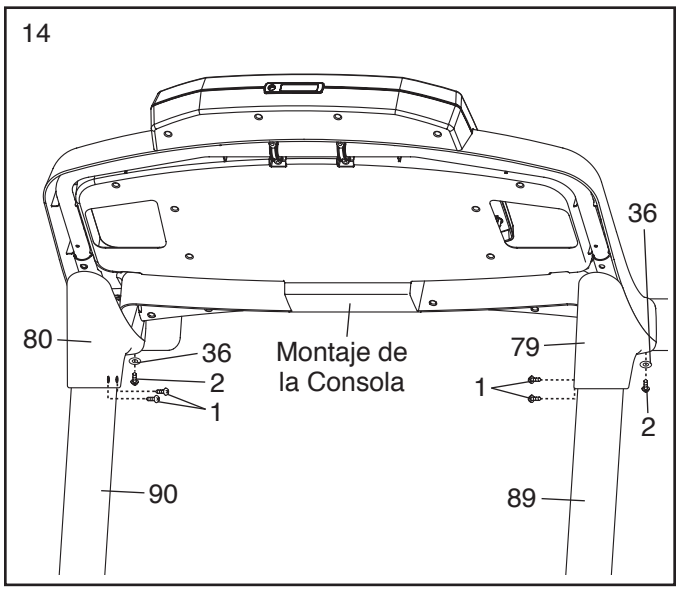


13. Deslice la Cubierta de la Baranda Izquierda (85) por la Baranda Izquierda (88). Deslice la Cubierta de la Baranda Derecha (86) por la Baranda Derecha (87). Conecte las Cubiertas de la Baranda con dos Tornillos #8 x 1/2" (1).

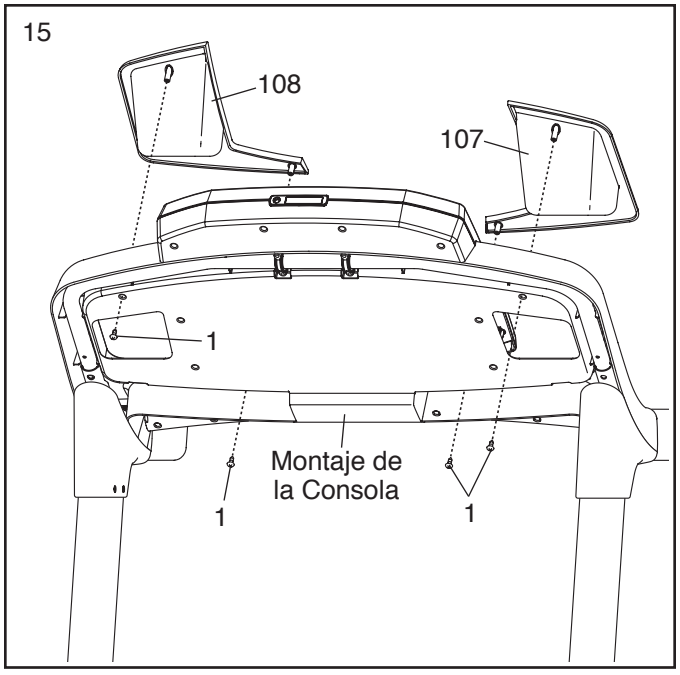


14. Sostenga la Cubierta del Montante Vertical Izquierdo (79) contra el montaje de la consola. Alinee los orificios de la Cubierta del Montante Vertical Izquierdo con los orificios del Montante Vertical Izquierdo (89). Conecte la Cubierta del Montante Vertical Izquierdo con dos Tornillos #8 x 1/2" (1), un Tornillo #8 x 3/4" (2) y una Arandela Plana 1/4" (36) como se muestra.

    Conecte la Cubierta del Montante Vertical Derecho (80) al Montante Vertical Derecho (90) siguiendo el mismo procedimiento.



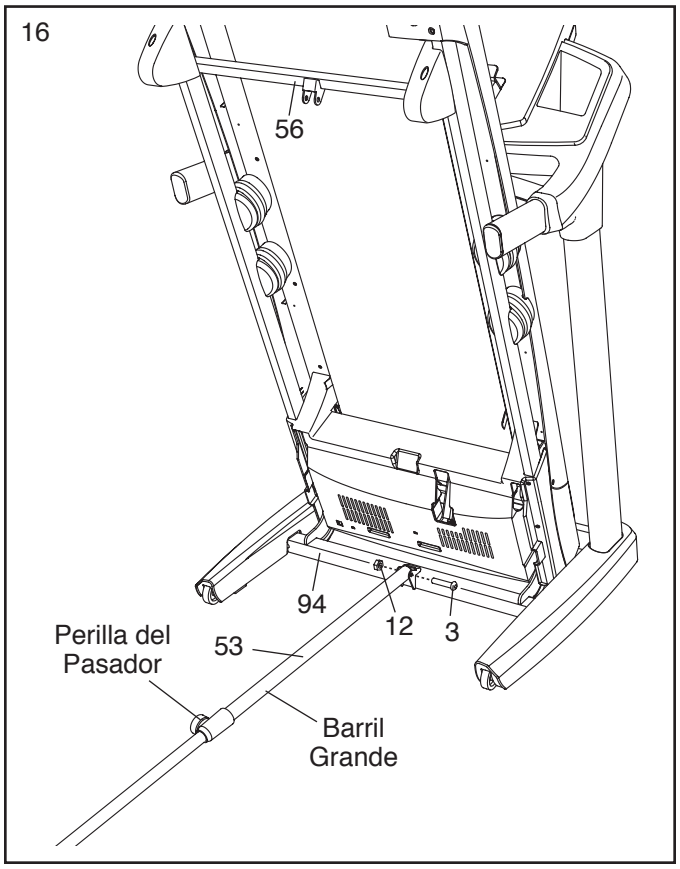
15. Fije las Charolas Izquierda y Derecha (107, 108) al montaje de la consola con cuatro Tornillos #8 x 1/2" (1).



16. Luego, levante la Armadura (56) a la posición mostrada. **Pida a otra persona que sostenga la Armadura hasta que se complete el paso 17.**

    Oriente el Pasador de Almacenamiento (53) hasta que el barril grande y la Perilla del Pasador se encuentren orientados en la posición mostrada.

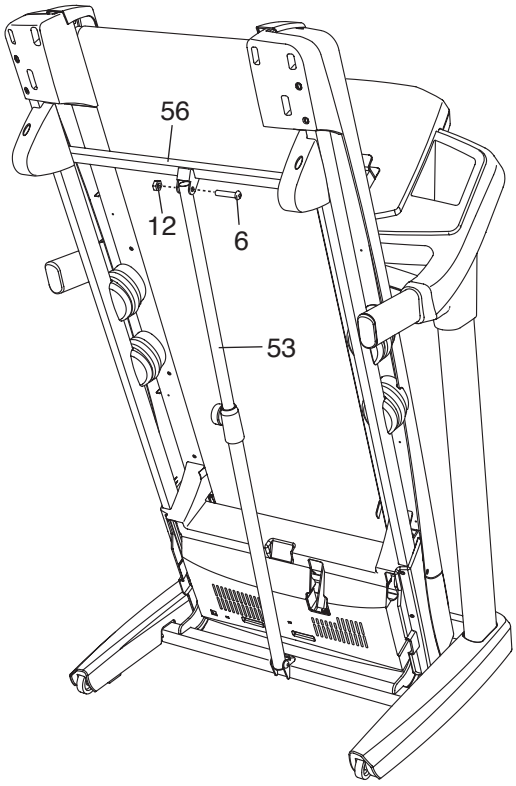
    Conecte el extremo inferior del Pasador de Almacenamiento (53) a la Base (94) con un Perno 3/8" x 2" (3) y una Tuerca 3/8" (12).



17. Conecte el extremo superior del Pasador de Almacenamiento (53) a la Armadura (56) con un Perno 3/8" x 1 3/4" (6) y una Tuerca 3/8" (12).

    Baje la Armadura (56) (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA UTILIZARLA en la página 25).

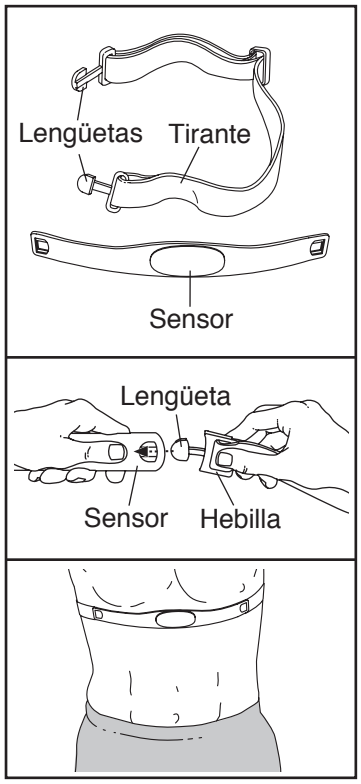
17



18. **Asegúrese de que todas las piezas estén adecuadamente ajustadas antes de usar la máquina para correr.** Si quedan láminas de plástico sobre las calcomanías de la máquina para correr, retire el plástico. Para proteger el piso o la alfombra, coloque una estera debajo de la máquina para correr. Nota: Puede que se incluya componentes adicionales. Guarde las llaves hexagonales en un lugar seguro; una de las llaves hexagonales se utiliza para ajustar la banda para caminar (ver páginas 27 y 28).

EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

CÓMO COLOCARSE EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA



El monitor de frecuencia cardíaca consiste del tirante para el pecho y el sensor. Inserte la lengüeta en un extremo del tirante para el pecho dentro de un extremo de la unidad, como se muestra. Luego, presione el extremo del sensor debajo de la hebilla del tirante para el pecho. La lengüeta debe estar nivelada con el frente del sensor.

El monitor de frecuencia cardiaca se debe colocar debajo de su ropa, apretadamente contra su piel. Envuelva el monitor de frecuencia cardíaca alrededor de su pecho en el lugar que se muestra. Asegúrese de que el logotipo en el sensor esté mirando hacia arriba. Luego, conecte el otro extremo del tirante para el pecho al sensor. Ajuste lo largo del tirante para el pecho, si es necesario.

Jale el sensor algunas centímetros de su cuerpo y localice las dos áreas electrónicas que están cubiertas con ranuras poco hondas. Usando una solución salina como saliva o solución para los lentes de contacto, moje las dos áreas electrónicas. Regrese el sensor a una posición contra su pecho.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

- Seque el sensor completamente con una toalla suave después de cada uso. La humedad puede mantener el sensor activado, acortando la vida de la pila.

- Guarde el monitor de frecuencia cardíaca en un lugar tibio y seco. No guarde el monitor de frecuencia cardíaca en una bolsa plástica o en ningún otro lugar que pueda guardar humedad.

- No exponga el monitor de frecuencia cardíaca a los rayos directos del sol por períodos de tiempo extendidos; no lo exponga a temperaturas arriba de 50° C o bajo -10° C.

- No doble o estire excesivamente el sensor cuando use o guarde el monitor de frecuencia cardíaca.

- Para limpiar el sensor, use una toalla mojada y una cantidad pequeña de agua jabonosa. Luego, limpie el sensor con una toalla humeda y séquelo completamente con una toalla suave. Nunca use alcohol, abrasivos, o quimicos para limpiar el sensor. Lave y seque el tirante para el pecho a mano.

PROBLEMAS

Si el monitor de frecuencia cardíaca no funciona apropiadamente, intente los pasos de abajo.

- Asegúrese que usted esté portando el monitor de frecuencia cardíaca como se describe a la izquierda. Si el monitor de frecuencia cardíaca no funciona cuando se coloca como se describe, muévalo un poco más abajo o más arriba en su pecho.

- Si las lecturas de frecuencia cardíaca no se muestran hasta que usted comience a sudar, vuelva a mojar las áreas electrónicas.

- Para que la consola muestre las lecturas de frecuencia cardíaca, usted debe estar a distancia de brazos extendidos de la consola.

- Si el sensor tiene una cubierta de pilas en la parte de atrás, reemplazca la pila con una pila nueva del mismo tipo.

- El monitor de frecuencia cardíaca está diseñado para personas que tienen ritmos normales del corazón. Las condiciones médicas como contracciones ventriculares prematuras (cvps), arritmia, y taquicardia le pueden causar problemas a la lectura de la frecuencia cardíaca.

- La interferencia magnética, causada por cables de alto voltage u otras fuentes, puede afectar la operación del monitor de frecuencia cardíaca. Si se sospecha que esto sea un problema, trate de relocalizar la máquina.

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

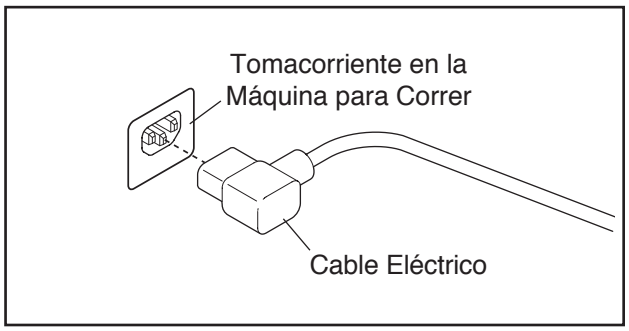
INSTRUCCIONES PARA CONECTAR EL CABLE ELÉCTRICO

Este aparato debe estar conectado a un polo de tierra. Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra. **IMPORTANTE: Si el cable eléctrico está dañado, se debe reemplazar con un cable eléctrico recomendado por el fabricante.**

⚠ PELIGRO: La conexión inadecuada del conductor a tierra puede resultar en alto riesgo de electrocución. Verifique con un electricista o técnico calificado si tiene dudas acerca de si el producto se encuentra adecuadamente conectado a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el producto—si es que no encaja en el tomacorriente, haga instalar un nuevo tomacorriente por un electricista calificado.

Siga los pasos que se indican abajo para enchufar el cable eléctrico.

1. Enchufe el extremo indicado del cable eléctrico dentro de la tomacorriente en la máquina para correr.



2. Conecte el cable eléctrico en el tomacorriente apropiado que esté adecuadamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con los códigos y ordenanzas locales.

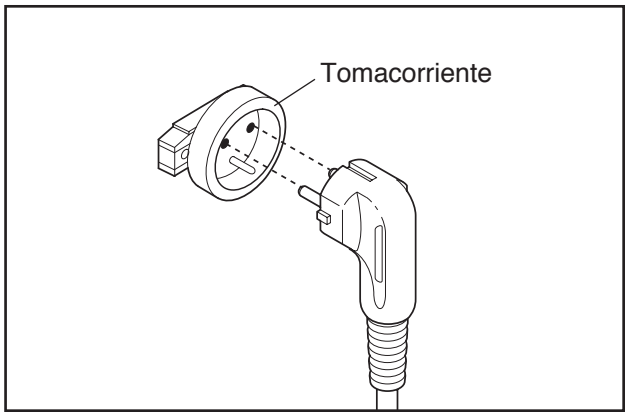
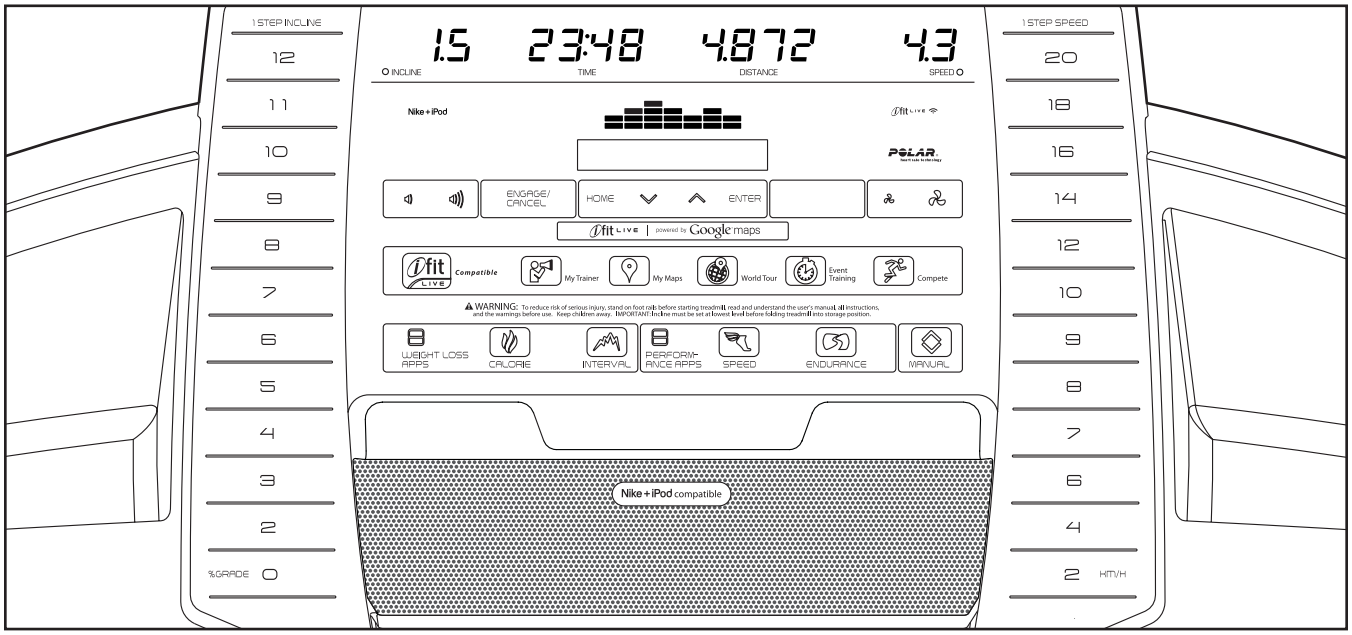


DIAGRAMA DE LA CONSOLA



COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

Ubique las advertencias de la consola que están en inglés. Las mismas advertencias en otros idiomas pueden encontrarse en la hoja de calcomanías incluida. Coloque la calcomanía de advertencia en español en la consola.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola de la máquina para correr cuenta con una amplia selección de funciones diseñadas para un entrenamiento más efectivo y agradable. Cuando se utilice la función manual se podrá cambiar la velocidad y la inclinación de la máquina para correr con sólo tocar un botón. A medida que ejercita, la consola le comunicará visualmente los resultados instantáneos del ejercicio realizado. Puede incluso medir su ritmo cardíaco usando el monitor del ritmo cardíaco del mango o el monitor de frecuencia cardíaca para el pecho.

Además, la consola presenta dieciséis entrenamientos a bordo—cuatro entrenamientos de calorías, cuatro entrenamientos a intervalos, cuatro entrenamientos de velocidad y cuatro entrenamientos de resistencia. Cada entrenamiento controla automáticamente la velocidad y la inclinación de la máquina para correr a medida que le guía a través de una efectiva sesión de ejercicios.

La consola también ofrece una función iFit Live que le permite a la máquina para correr comunicarse con su red inalámbrica a través de un módulo opcional iFit Live. Con el modo iFit Live puede descargar entrenamientos personalizados, crear sus propios entrenamientos, realizar un seguimiento de los resultados de su entrenamiento, competir contra otros corredores y tener acceso a otras muchas funciones. **Para comprar un módulo iFit Live en cualquier momento, visite la web www.iFit.com o llame al número de teléfono que está en la portada de este manual.**

También puede conectarse a Nikeplus.com a través del módulo opcional SYNC. Con el SYNC puede usar una variedad de herramientas para analizar sus resultados y supervisar su progreso hacia sus metas de estado físico. **Para comprar un SYNC en cualquier momento, llame al número de teléfono que aparece en la portada de este manual.**

Usted puede incluso escuchar su música de entrenamiento favorita o audiolibros con el sistema de sonido estereofónico de la consola, mientras realiza los ejercicios. Este producto ha sido diseñado específicamente para funcionar con iPods y tiene certificación del fabricante de conformidad con las normas de rendimiento de Apple.

Para encender la corriente, véase la página 18. **Para usar la función manual,** véase la página 18. **Para usar un entrenamiento a bordo,** véase la página 21**. Para usar un entrenamiento iFit Live,** véase la página 22. **Para usar la función de información,** véase la página 23. **Para usar el sistema de sonido en estéreo,** véase la página 24. **Para usar un SYNC,** véase la página 24.

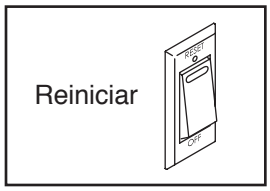
Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en kilómetros o millas. Para encontrar cuál unidad de medida se ha seleccionado, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 23. Por cuestiones de simplicidad, todas las instrucciones en este manual se dan en kilómetros.

IMPORTANTE: Si quedan láminas de plástico sobre la consola, retire el plástico. Para evitar daños a la plataforma para caminar, use un calzado atlético limpio cuando utilice la máquina para correr. La primera vez que use la máquina para correr, observe la alineación de la banda para caminar y céntrela de ser necesario (véase la página 28).

CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

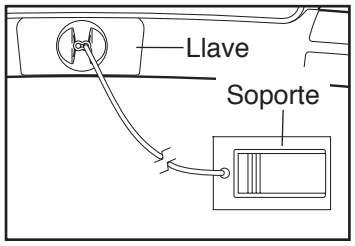
IMPORTANTE: Si la máquina para correr ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderla. De lo contrario la pantalla de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 16). A continuación, localice el interruptor en la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Coloque el interruptor en la posición reiniciar [RESET].



IMPORTANTE: La consola presenta una función de demostración de pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si los monitores se iluminan cuando usted enchufa el cable eléctrico y coloca el interruptor en la posición de reinicio, se activa la función de demostración. Para apagar la función de demostración, mantenga pulsado el botón Parar [STOP] durante algunos segundos. Si los monitores permanecen encendidos, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 23 para desactivar la función de demostración.

Luego párese en los rieles para los pies de la máquina para correr. Identifique el soporte conectado a la llave y deslícelo por el cinturón de su ropa. Luego, inserte la llave en la consola.



Tras unos instantes, las pantallas se encenderán.
IMPORTANTE: En caso de emergencia es posible sacar la llave de la consola, lo cual causa que la banda para caminar disminuya su velocidad hasta detenerse. Pruebe el soporte cuidadosamente dando unos pasos hacia atrás; si la llave no sale de la consola, ajuste la posición del soporte.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. **Inserte la llave en la consola.**

   Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE a la izquierda.

2. **Seleccione la función manual.**

   Si la función manual no está seleccionada, pulse el botón Manual [MANUAL] en la consola.

3. **Inicie la banda para caminar.**

   Para que la banda para caminar comience a moverse, pulse el botón de Inicio [START], el botón de aumento de Velocidad [SPEED], o uno de los botones Velocidad Rápida Numerados [1 STEP SPEED].

   Si pulsa el botón de Inicio o el botón para aumentar la Velocidad, la banda para caminar comenzará a moverse a 2 Km/h. Al hacer ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar como lo desee pulsando los botones para aumentar o disminuir la Velocidad. Cada vez que pulse uno de estos botones, la configuración de velocidad cambiará en 0,1 km/h; si mantiene pulsado el botón, la configuración de velocidad cambiará en incrementos de 0,5 km/h. Nota: Tras pulsar el botón, puede que la banda para caminar tarde un tiempo para alcanzar el ajuste de velocidad seleccionado.

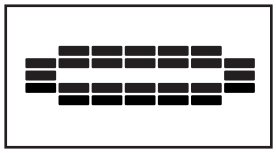
   Si pulsa uno de los botones Velocidad Rápida Numerados, la banda para caminar cambiará gradualmente su velocidad hasta alcanzar la configuración de velocidad seleccionada.

   Para detener la banda para caminar, pulse el botón Parar [STOP]. La hora comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para reiniciar la banda para caminar, pulse el botón de inicio o el botón para aumentar la Velocidad.

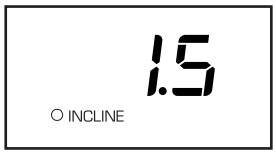
4. **Cambie la inclinación de la máquina para correr como lo desee.**

   Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, pulse los botones para aumentar y disminuir la Inclinación [1 STEP INCLINE] o uno de los botones numerados de inclinación [Quick Incline]. Cada vez que pulsa uno de los botones, la máquina para correr se ajustará gradualmente a la configuración de inclinación seleccionada.

5. **Siga su progreso en las pantallas.**

   Matriz—Cuando selecciona la función manual, la matriz mostrará una pista de 400 m. Mientras hace ejercicios, los indicadores alrededor de la pista aparecerán en sucesión hasta que aparezca la pista completa. A continuación, la pista desaparecerá y los indicadores comenzarán nuevamente a aparecer de manera sucesiva.

   Pantalla de Calorías/ Inclinación [CALORIES/ INCLINE]—Esta pantalla muestra el número aproximado de calorías que se han quemado. La pantalla mostrará también la inclinación de la máquina para correr durante unos segundos cada vez que ésta cambia.

   Pantalla de Tiempo [TIME]—La pantalla mostrará el tiempo transcurrido. Nota: Cuando se selecciona un programa de entrenamiento preestablecido, la pantalla mostrará el tiempo restante del programa en vez del tiempo transcurrido.

   Pantalla de Distancia [DISTANCE]—En esta pantalla aparece la distancia que ha recorrido andando o corriendo.

   Pantalla de Velocidad/ Pulso [SPEED/ PULSE]—En esta pantalla aparece la velocidad de la banda para caminar. La pantalla también mostrará su ritmo cardíaco cuando use el monitor de frecuencia cardíaca (vea el paso 6 en la página 20).

   Pantalla Central—Esta pantalla mostrará las instrucciones del entrenamiento.

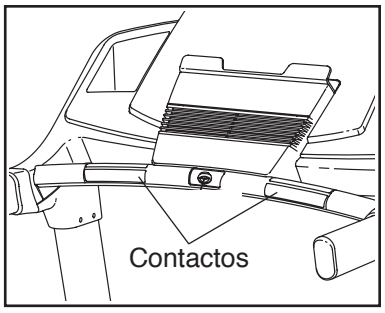
   Pulse el botón Inicio [HOME] para regresar a la función de inicio (vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 23 para iniciar la función de inicio). Si es necesario, pulse nuevamente el botón Inicio.

   Cuando hay un módulo iFit Live conectado a www.iFit.com, se iluminará el símbolo iFit Live que está situado cerca de la parte superior de la pantalla.

   Cuando hay un módulo SYNC conectado a la consola, se iluminará el símbolo Nike+iPod situado cerca de la parte superior de la pantalla.

   Para ajustar las pantallas, pulse el botón Parar, saque la llave y vuelva a introducirla.

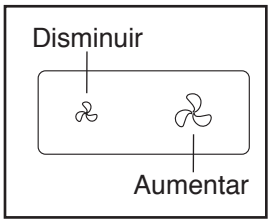
6. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**



Antes de usar el monitor de frecuencia cardíaca del mango, saque las láminas de plástico transparente de los contactos metálicos de la barra de pulso. Además, asegúrese de que sus manos estén limpias.

Para medir su ritmo cardíaco, **párese sobre los rieles para los pies** y sujete la barra de pulso de modo que las palmas de las manos hagan contacto con los contactos de metal. Cuando se detecta su pulso, uno o dos guiones aparecerán y después se mostrará su ritmo cardíaco. **Para lograr una lectura de su ritmo cardíaco lo más precisa posible, continúe sujetando los contactos durante unos 15 segundos.**

7. **Si lo desea, encienda el ventilador.**



El ventilador tiene varias velocidades. Pulse el botón de aumento y disminución del ventilador [FAN] para seleccionar una velocidad en particular o para apagar el ventilador. Nota: Si el ventilador está encendido cuando la banda para caminar está detenida, el ventilador se apagará automáticamente cuando hayan transcurrido algunos minutos.

8. **Una vez que haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.**

Párese en los rieles para los pies, pulse el botón de parar [Stop] y **asegúrese de que la inclinación de la máquina para correr esté en la posición más baja. El nivel de inclinación deberá estar al mínimo para evitar que la máquina para correr sufra daños cuando se pliegue en la posición de almacenamiento.** A continuación, extraiga la llave de la consola y guarde la llave en un lugar seguro.

Cuando termine de utilizar la máquina para correr, coloque el interruptor en la posición de apagado [OFF] y desconecte el cable eléctrico. **IMPORTANTE: Si no lo hace, los componentes eléctricos de la máquina pueden desgastarse antes de tiempo.**

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO DE A BORDO

1. **Inserte la llave en la consola.**

   Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 18.

2. **Seleccione un entrenamiento a bordo.**

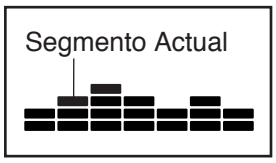
   Para seleccionar un entrenamiento a bordo, pulse repetidamente el botón Calorías [CALORIE], el botón Intensidad [INTENSITY], el botón Velocidad [SPEED] o el botón Inclinación [INCLINE] hasta que se muestre el entrenamiento deseado en la pantalla.

   Cuando seleccione un entrenamiento de a bordo, las pantallas mostrarán la inclinación máxima, la duración, la distancia, la velocidad máxima y el nombre del entrenamiento. Además, el perfil de la configuración de velocidad del entrenamiento aparecerá en la matriz. Si selecciona un entrenamiento de calorías, el número aproximado de calorías que usted quemará aparecerá en el nombre del entrenamiento.

3. **Comenzar el entrenamiento.**

   Para comenzar el entrenamiento, pulse el botón Inicio [START] o el botón para aumentar la Velocidad [SPEED]. Un momento después de pulsar el botón, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros valores de velocidad e inclinación del entrenamiento. Sosténgase de las barandas y comience a caminar.

   Cada programa de entrenamiento está dividido en segmentos. Cada segmento viene programado con una configuración de velocidad y una configuración de inclinación. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar la misma configuración de velocidad y/o de inclinación.

   Durante el entrenamiento, la descripción del programa mostrará su progreso. El segmento del perfil que se ilumina intermitentemente corresponde al segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento intermitente indica la configuración de velocidad para dicho segmento. Al final de cada segmento se escuchará una serie de tonos sonoros y el próximo segmento del perfil comenzará a iluminarse intermitentemente. Si se ha programado otra configuración de velocidad y/o inclinación para el segmento siguiente, la nueva configuración de velocidad y/o inclinación destellará en la pantalla durante unos segundos, y la máquina para correr se ajustará automáticamente a la nueva configuración de velocidad e inclinación.

   El entrenamiento continuará de esta manera hasta que el último segmento del perfil se ilumine intermitentemente en la pantalla y el último segmento finalice. La banda para caminar comenzará a detenerse de a poco.

   Nota: La meta calórica es un estimado del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de su ritmo metabólico. Además, si cambia manualmente la velocidad o la inclinación de la máquina para correr durante el entrenamiento, el número de calorías que quemará se verá afectado.

   Si la configuración de velocidad o inclinación es demasiado alta o demasiado baja en algún momento del entrenamiento, usted puede anularla manualmente pulsando los botones de Velocidad o Inclinación [INCLINE]; **sin embargo, cuando se inicie el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a las configuraciones de velocidad e inclinación para ese segmento.**

   Para detener el entrenamiento en cualquier momento, pulse el botón de parar [STOP]. La hora comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para comenzar nuevamente el entrenamiento pulse el botón Inicio o el botón de aumento de Velocidad. La banda para caminar comenzará a moverse a 2 km/h. Al comenzar el siguiente segmento, la máquina para correr ajustará automáticamente la configuración de velocidad e inclinación para el próximo segmento.

4. **Siga su progreso en las pantallas.**

   Vea el paso 5 en el página 19.

5. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Vea el paso 6 en el página 20.

6. **Si lo desea, encienda el ventilador.**

   Vea el paso 7 en el página 20.

7. **Una vez que haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.**

   Vea el paso 8 en el página 20.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO IFIT LIVE

Nota: Para utilizar un entrenamiento iFit Live debe tener un módulo opcional iFit Live. **Para comprar un módulo iFit Live en cualquier momento, visite la web www.iFit.com o llame al número de teléfono que está en la portada de este manual.** También debe tener acceso a un ordenador con un puerto USB y una conexión a Internet. También deberá tener acceso a una red inalámbrica, incluyendo un router 802.11b con la transmisión SSID habilitada (no se admiten redes ocultas). También es necesario ser usuario de iFit.com. Nota: www.iFit.com puede no estar disponible en su idioma.

1. **Inserte la llave en la consola.**

   Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 18.

2. **Inserte el módulo iFit Live en la consola.**

   Para introducir el módulo iFit Live vea las instrucciones incluidas con el módulo iFit Live.

   IMPORTANTE: Para satisfacer los requisitos de conformidad con la exposición, la antena y el transmisor del módulo iFit Live deben estar alejados al menos 20 cm de todas las personas y no deben estar cerca de otra antena o transmisor, ni conectados a éstos.

3. **Seleccione un usuario.**

   Si hay más de un usuario registrado, podrá cambiar de usuario en la pantalla principal de iFit Live. Pulse los botones de incremento o disminución que están al lado del botón Registrar [ENTER] para seleccionar un usuario.

4. **Seleccione un entrenamiento iFit Live.**

   Para seleccionar un entrenamiento de iFit Live [IFIT LIVE], pulse uno de los botones de iFit Live. Antes de que se descarguen entrenamientos, deberá añadirlos a su programa en www.iFit.com.

   Pulse el botón iFit Live para descargar el próximo entrenamiento en su programa. Pulse el botón Mi Entrenador [MY TRAINER], el botón Mis Mapas [MY MAPS], el botón Tour del Mundo [WORLD TOUR] o el botón Entrenamiento de Evento [EVENT TRAINING] para descargar el próximo entrenamiento de este tipo en su programa. Pulse el botón Competencia [COMPETE] para competir en una carrera que haya programado previamente.

   Para obtener más información sobre los entrenamientos iFit Live, visite la web www.iFit.com. Nota: Si no hay entrenamientos del tipo seleccionado en su programa, se descargará el siguiente entrenamiento de su programa.

   Cuando seleccione un entrenamiento iFit Live, la pantalla mostrará la duración del entrenamiento, la distancia que caminará o correrá, el número aproximado de las calorías que quemará y el nombre del entrenamiento. Si selecciona un entrenamiento de competencia, la pantalla hará una cuenta regresiva hasta el comienzo de la carrera.

5. **Comenzar el entrenamiento.**

   Vea el paso 3 en el página 21.

   Durante algunos de los entrenamientos, la voz de un entrenador personal le guiará a través del entrenamiento. Usted puede seleccionar un ajuste de audio para su entrenador (vea LA FUNCIÓN INFORMACIÓN en la página 23).

   Para detener el entrenamiento en cualquier momento, pulse el botón Parar [STOP]. La hora comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para comenzar nuevamente el entrenamiento pulse el botón Inicio [START] o el botón de aumento de Velocidad [SPEED]. La banda para caminar empezará a moverse a la velocidad ajustada para el primer segmento del entrenamiento. Al comenzar el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la velocidad e inclinación del próximo segmento.

6. **Siga su progreso en las pantallas.**

   Vea el paso 5 en el página 19.

7. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Vea el paso 6 en el página 20.

8. **Si lo desea, encienda el ventilador.**

   Vea el paso 7 en el página 20.

9. **Una vez que haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.**

   Vea el paso 8 en el página 20.

Para más información sobre la función iFit Live, visite la web www.iFit.com.

LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN

La consola presenta una función de información que registra la información de la máquina para correr y le permite personalizar los ajustes de la consola.

Para seleccionar la función de información, mantenga pulsado el botón Parar [STOP] mientras inserta la llave en la consola. A continuación, suelte el botón de Parar. Cuando se selecciona la función de información, se mostrará la información siguiente:

La pantalla de Tiempo [TIME] mostrará el número total de horas que se ha usado la máquina para correr.

La pantalla de Distancia [DISTANCE] mostrará el número total de millas o kilómetros que la banda para caminar se ha movido.

Con la función de información seleccionada pulse el botón de disminución, situado al lado del botón Registrar [ENTER], para seleccionar cada una de las pantallas siguientes en el pantalla central:

1. **UNITS:** Para cambiar la unidad de medida pulse el botón Registrar. Para visualizar la distancia en millas, seleccione *ENGLISH*. Para visualizar la distancia en kilómetros, seleccione *METRIC*.

2. **DEMO MODE:** La consola presenta una función de demostración de pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Mientras la función de demostración esté activada, la consola funcionará normalmente cuando se enchufe el cable de alimentación; coloque el interruptor en la posición de reiniciar e introduzca la llave en la consola. Sin embargo, al extraer la llave, las pantallas permanecerán encendidas aunque los botones no funcionen. Si la función de demostración está activada, la palabra *ON* aparecerá en la pantalla central. Para encender o apagar la función de demostración, pulse el botón Registrar o el botón para aumentar la Velocidad [SPEED].

3. **CONTRAST LVL:** Para ajustar el nivel de contraste de las pantallas, pulse el botón de aumento y disminución de Inclinación [INCLINE]. A continuación, pulse el botón Registrar.

Si hay un módulo conectado puede seleccionar también las pantallas siguientes:

4. **MODULE:** Si el módulo iFit Live está conectado, en la pantalla aparecerá la palabra *WIFI*. Si un módulo de USB está conectado, la pantalla mostrará la palabra *USB/SD*. Si un módulo SYNC está conectado, la pantalla mostrará la palabra *NIKE+*.

5. **AUDIO COACH:** Para activar o desactivar el entrenador de audio, pulse el botón Registrar.

Si hay un módulo iFit Live conectado puede seleccionar también las pantallas siguientes:

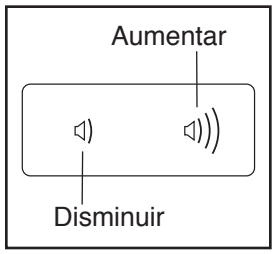
6. **START MODE:** El menú por defecto aparecerá cuando inserte la llave dentro de la consola o cuando pulse el botón Inicio [HOME]. Pulse repetidamente el botón Registrar para seleccionar la función manual o la función iFit Live como menú principal.

7. **CHECK WIFI:** Pulse el botón Registrar. La pantalla central mostrará el número de la versión del software, la SSID de la red, el tipo de cifrado de la red, la intensidad de la señal inalámbrica, la dirección IP del módulo, el número de usuarios registrados y sus nombres y los resultados de la búsqueda de DNS.

8. **SEND/OBTAIN DATA:** Para enviar y recibir entrenamientos, registro de entrenamientos y actualizaciones, pulse el botón Registrar. Cuando el proceso esté terminado, el texto *TRANSFERS DONE* aparecerá en la pantalla.

Para salir de la función de información, extraiga la llave de la consola.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO ESTÉREO



Este producto ha sido diseñado específicamente para funcionar con iPod y tiene certificación del fabricante de conformidad con las normas de rendimiento de Apple. Para reproducir música o audiolibros por los altavoces estereofónicos de la consola, deberá conectar su iPod, reproductor de MP3, lector de CD o cualquier otro reproductor personal de audio a la consola a través de la toma de audio o a través del SYNC opcional. El SYNC recargará su iPod mientras lo utiliza.

Para usar la toma para MP3, identifique el cable de audio incluido e introdúzcalo en la toma situada en la parte superior de la consola. Luego conecte el cable de audio en la salida de audio de su reproductor de MP3, reproductor de CD u otro tipo de reproductor de audio. **Asegúrese de que el conector del cable de audio esté totalmente insertado.**

Para usar el SYNC, enchufe un iPod compatible (no incluido) en el cable que se extiende desde el SYNC. **Asegúrese de que el iPod esté totalmente insertado.**

A continuación, oprima el botón Reproductor en su iPod, reproductor de MP3, reproductor de CD u otro tipo de reproductor de audio. Ajuste el volumen de su reproductor personal de audio o presione los botones de subir y bajar el volumen de la consola.

Si usted está usando un reproductor de CD personal y el CD se salta, coloque el reproductor de CD en el piso o en otra superficie plana y no en la consola.

CÓMO UTILIZAR UN SYNC

El SYNC opcional le permite grabar en su iPod® (no incluido), los resultados de su entrenamiento con la máquina para correr. Así, puede cargar en Nikeplus.com sus resultados, donde puede utilizar una variedad de herramientas para analizar y supervisar su progreso hacia sus metas de estado físico. **Para comprar un SYNC en cualquier momento, llame al número de teléfono que aparece en la portada de este manual.**

Para usar el SYNC debe tener un iPod nano® (4a o 5a generación) o un iPod touch® (2a, 3a o 4a generación). También debe tener acceso a un ordenador con una conexión a Internet.

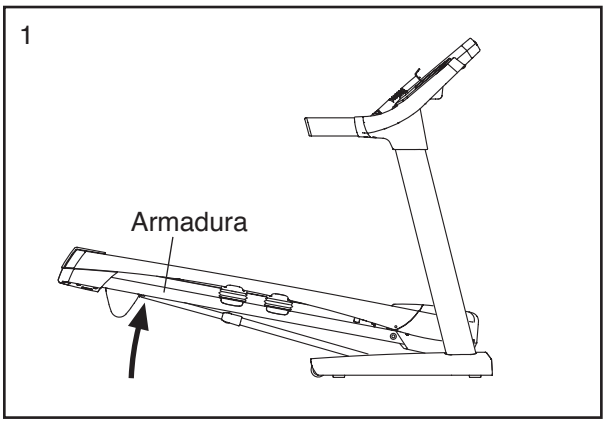
Para obtener más información sobre el SYNC, vea las instrucciones incluidas con éste.

CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

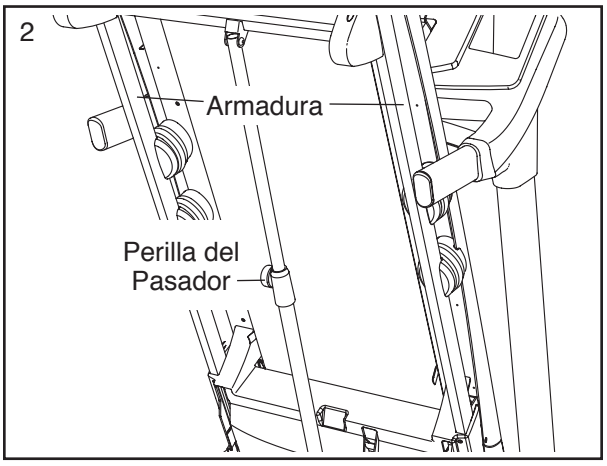
CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

Para evitar que se dañe la máquina para correr, ajuste la inclinación a la posición inferior antes de plegarla. Luego, extraiga la llave y desenchufe el cable eléctrico. PRECAUCIÓN: Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg. para elevar, bajar o mover la máquina para correr.

1. Sostenga la armadura de metal firmemente en el sitio que se muestra con la flecha hacia abajo. **PRECAUCIÓN: No sujete la armadura por los rieles plásticos para los pies. Doble las rodillas y mantenga derecha la espalda.**



2. Levante la armadura hasta que la perilla del pasador quede bloqueada en la posición de almacenamiento. **PRECAUCIÓN: Asegúrese de que la perilla del pasador quede bloqueada.**

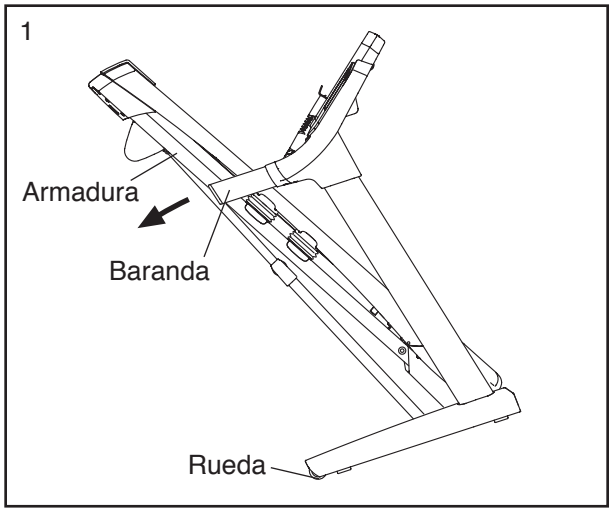


Para proteger el piso o la alfombra, coloque una estera debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr lejos de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.

CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

Antes de mover la máquina para correr, pliéguela como se describe a la izquierda. **PRECAUCIÓN: Asegúrese de que la perilla del pasador quede bloqueada en la posición de almacenamiento. Para mover la máquina para correr puede que se necesiten dos personas.**

1. Sujete la armadura y una de las barandas y coloque un pie contra una de las ruedas.



2. Tire de la baranda hacia atrás hasta que la máquina para correr se deslice sobre las ruedas y muévala con cuidado a la ubicación deseada. **PRECAUCIÓN: No mueva la máquina para correr sin inclinarla hacia atrás, no tire de la armadura y no mueva la máquina para correr sobre una superficie irregular.**

3. Coloque un pie contra una de las ruedas y baje con cuidado la máquina para correr.

CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

1. **Vea el dibujo 2.** Sostenga el extremo superior de la máquina para correr con su mano derecha. Tire de la perilla del pasador hacia la izquierda, si es necesario, y empuje la armadura levemente hacia delante. Incline la armadura unas pulgadas hacia abajo y suelte la perilla del pasador.

2. **Vea el dibujo 1 a la izquierda.** Sostenga la armadura de metal firmemente con las dos manos y bájela hacia el piso. **PRECAUCIÓN: No sujete la armadura por los rieles plásticos para los pies y no la deje caer. Doble las rodillas y mantenga derecha la espalda.**

PROBLEMAS

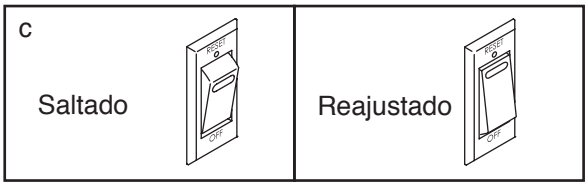
La mayoría de los problemas con su máquina para correr se pueden solucionar siguiendo estos pasos de abajo. Busque el síntoma correspondiente y siga los pasos que se listan. Si necesita asistencia adicional, véase la portada de este manual.

SÍNTOMA: La máquina no se enciende

a. Asegúrese de que el cable eléctrico está enchufado a una toma debidamente conectada a tierra (vea la página 16). Si es necesario utilizar un cable alargador, use sólo un cable de 3 conductores de 1 mm^2 (calibre 14), no mayor de 1,5 m.

b. Después de enchufar el cable eléctrico, asegúrese de que la llave está introducida en la consola.

c. Verifique el interruptor en la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está hacia fuera como se indica, el interruptor ha saltado. Para reactivar el interruptor, espere unos cinco minutos y luego pulse el interruptor hacia adentro.



SÍNTOMA: La máquina se apaga mientras está en uso

a. Verifique el interruptor (vea el diagrama de arriba). Si el interruptor saltó, espere cinco minutos y a continuación pulse el interruptor nuevamente.

b. Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado. Si el cable eléctrico está enchufado, desconéctelo, espere cinco minutos y vuelva a conectarlo.

c. Extraiga la llave de la consola y luego vuelva a insertarla.

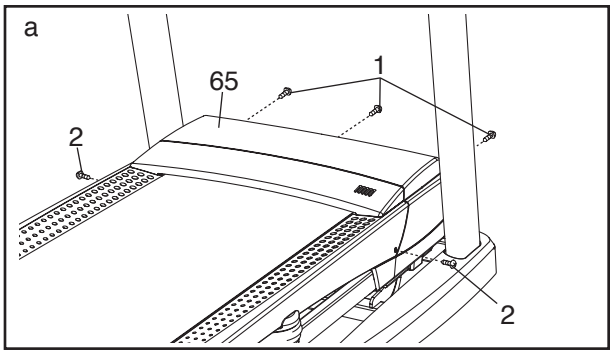
d. Si la máquina para correr todavía no funciona, vea la portada de este manual.

SÍNTOMA: Las pantallas de la consola permanecen encendidas cuando retira la llave de la consola

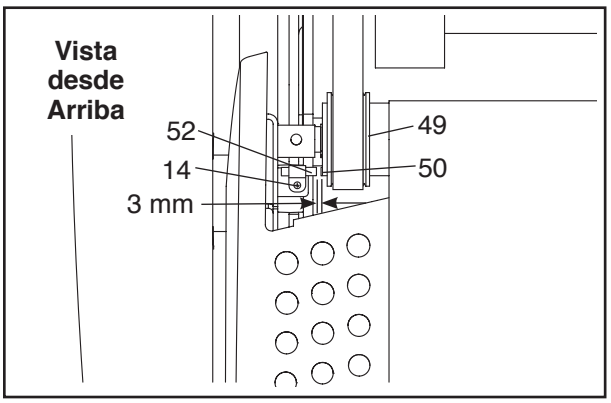
a. La consola presenta una función de demostración de pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si las pantallas permanecen encendidas cuando usted retira la llave, la función de demostración está activada. Para apagar la función de demostración, mantenga pulsado el botón de Parar [STOP] durante algunos segundos. Si las pantallas todavía permanecen encendidas, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 23 para apagar la función de demostración.

SÍNTOMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

a. Extraiga la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO.** Retire los tres Tornillos #8 x 1/2" (1) y los dos Tornillos #8 x 3/4" (2). Levante con cuidado la Cubierta del Motor (65).



Localice el Interruptor de Lengüeta (52) y el Imán (50) ubicados a la izquierda de la Polea (49). Gire la polea hasta que el imán quede alineado con el Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de aproximadamente 3 mm.** Si es necesario, afloje el Tornillo de Punta Broca #8 x 3/4" (14), mueva ligeramente el Interruptor de Lengüeta y vuelva a ajustar el Tornillo. Vuelva a fijar la Cubierta del Motor (no se muestra), y ponga a funcionar la máquina para correr por unos minutos para comprobar que la lectura de la velocidad es correcta.



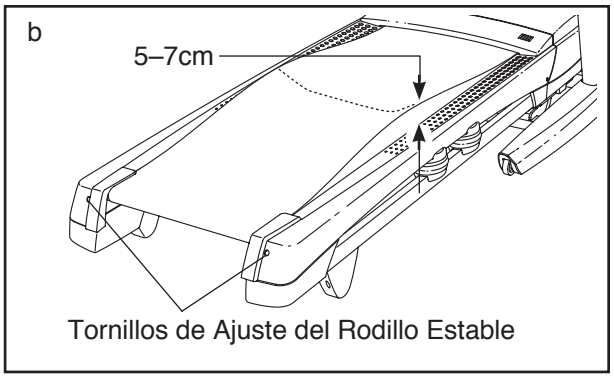
SÍNTOMA: La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente

a. Con la llave insertada en la consola, pulse uno de los botones de inclinación. **Mientras la inclinación cambia, extraiga la llave.** Después de unos segundos, vuelva a introducir la llave. La máquina para correr automáticamente subirá al nivel de inclinación máximo y luego regresará al nivel mínimo. Esto calibrará el sistema de inclinación.

SÍNTOMA: La banda para caminar disminuye de velocidad cuando se camina sobre ella

a. Si es necesario utilizar un cable alargador, use sólo un cable de 3 conductores de 1 mm^2 (calibre 14), no mayor de 1,5 m.

b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el funcionamiento correcto de su máquina para correr puede afectarse y la banda para caminar puede quedar dañada. Extraiga la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, gire los dos tornillos de ajuste del rodillo trasero en sentido antihorario, 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté tensionada correctamente, deberá poder levantar cada lado de ésta entre 5 y 7 cm de la plataforma para caminar. Mantenga siempre la banda para caminar centrada. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ponga en funcionamiento la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensionada.



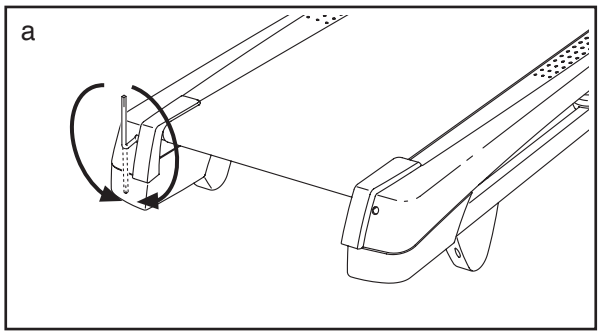
Tornillos de Ajuste del Rodillo Estable

c. Su máquina para correr presenta una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicona ni otras sustancias a la banda para caminar ni a la plataforma para caminar a menos que un representante de servicio autorizado se lo indique. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar desgaste excesivo.** Si sospecha que la banda para caminar necesita más lubricante, consulte la portada de este manual.

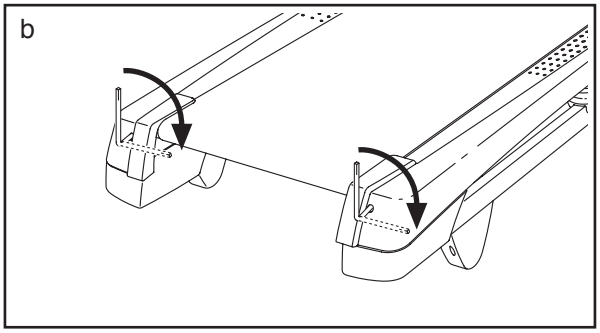
d. Si la banda para caminar continúa perdiendo velocidad cuando se camina sobre ella, por favor vea la portada de este manual.

SÍNTOMA: La banda está descentrada o resbala cuando se camina sobre ella

a. **Si la banda para caminar no está centrada,** primero retire la llave y luego **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO. Si la banda para caminar se ha movido a la izquierda,** use la llave hexagonal para girar el tornillo izquierdo del rodillo estable 1/2 vuelta en sentido horario. **Si la banda para caminar se ha movido a la derecha,** gire el tornillo del rodillo estable izquierdo en sentido antihorario 1/2 vuelta. Tenga cuidado de no ajustar de más la banda para caminar. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ponga en funcionamiento la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté centrada.



b. **Si la banda para caminar resbala cuando se esté caminando en ella,** primero retire la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, gire 1/4 de vuelta ambos tornillos del rodillo estable en sentido horario. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe poder levantar cada lado de la banda para caminar de 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Mantenga siempre la banda para caminar centrada. A continuación, conecte el cable eléctrico, inserte la llave y camine con cuidado sobre la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensionada.



GUÍA DE EJERCICIOS

⚠ PRECAUCIÓN: Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años, o para aquellos que hayan presentado problemas de salud.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está previsto sólo como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias generales de su ritmo cardíaco.

Estas indicaciones le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para información detallada sobre los ejercicios consiga un libro acreditado o consulte con su médico. Recuerde que una nutrición y un descanso adecuados son esenciales para obtener resultados satisfactorios.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Lo mismo si su objetivo es quemar grasa que si lo es fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. Usted puede basarse en su ritmo cardíaco para encontrar el nivel de intensidad adecuado. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasa y hacer ejercicios aeróbicos.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Para encontrar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Los tres números que se listan encima de su edad definen su "zona de entrenamiento." El número más pequeño es el ritmo cardíaco cuando se queme grasa, el número intermedio es el ritmo cardíaco cuando se quema la máxima cantidad de grasa y el número más grande es el ritmo cardíaco cuando se realizan ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa—Para quemar grasa eficientemente, debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las *calorías de los carbohidratos* para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio su cuerpo comienza a utilizar las *calorías de grasa* almacenada para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que el ritmo cardíaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar la máxima cantidad de grasa, realice los ejercicios con su ritmo cardíaco cerca del número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicios Aeróbicos—Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicios aeróbicos, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que su ritmo cardíaco esté próximo al número más alto de su zona de entrenamiento.

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento—Comience estirando y ejercitando ligeramente los músculos entre 5 y 10 minutos. El calentamiento aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardiaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

Ejercicio en la Zona de Entrenamiento—Realice ejercicios durante 20 a 30 minutos con su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos.) Respire regularmente y profundamente mientras hace ejercicios–nunca contenga la respiración.

Relajación—Termine con estiramientos entre 5 y 10 minutos. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses de ejercicio regular, puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer de los ejercicios una parte regular y agradable de su vida diaria.

LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo NETL13711.0 R0811A

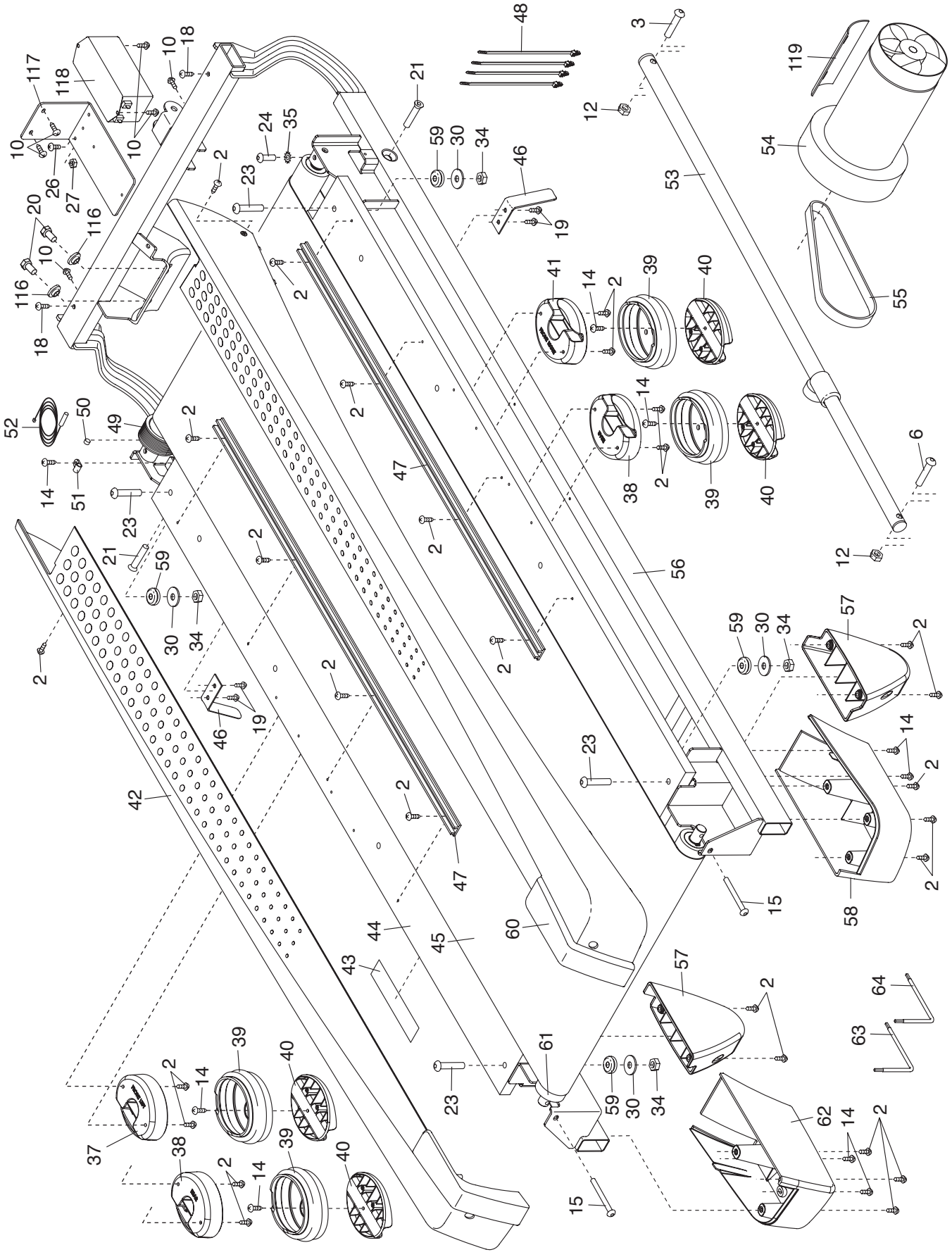
N°	Ctd.	Descripción
1	23	Tornillo #8 x 1/2"
2	57	Tornillo #8 x 3/4"
3	1	Perno 3/8" x 2"
4	6	Perno 5/16" x 1 1/4"
5	4	Tornillo 5/16" x 1"
6	1	Perno 3/8" x 1 3/4"
7	4	Tornillo 3/8" x 2 3/4"
8	4	Tornillo 3/8" x 1 1/4"
9	2	Tornillo #10 x 3/4"
10	13	Tornillo de Tierra #8 x 1/2"
11	8	Arandela Estrella 5/16"
12	2	Tuerca 3/8"
13	4	Arandela Estrella 3/8"
14	17	Tornillo Punta Broca #8 x 3/4"
15	2	Tornillo de Ajuste del Rodillo
16	1	Perno 3/8" x 1 1/2"
17	2	Perno de la Rueda 3/8" x 1 3/4"
18	2	Tornillo #8 x 1 3/4"
19	9	Tornillo #8 x 7/16"
20	2	Tornillo del Motor 5/16"
21	2	Perno 1/2" x 2 1/4"
22	2	Perno 3/8" x 1"
23	4	Perno con Collar 5/16" x 1 3/4"
24	1	Tornillo 1/4" x 1"
25	4	Tornillo #8 x 1"
26	1	Perno de Máquina #8 x 3/4"
27	1	Tuerca #8
28	4	Tornillo de la Charola Ventra #8 x 3/4"
29	1	Perno Hexagonal 3/8" x 2"
30	4	Arandela Plana 5/16"
31	2	Tuerca Jaula 5/16"
32	2	Tuerca 1/2"
33	6	Tuerca de Bloqueo 3/8"
34	4	Tuerca 5/16"
35	3	Arandela Estrella 1/4"
36	2	Arandela Plana 1/4"
37	1	Parte superior del Aislador Delantero Izquierdo
38	2	Parte superior del Aislador Trasero
39	4	Aislador
40	4	Parte Inferior del Aislador
41	1	Parte superior del Aislador Delantero Derecho
42	1	Riel para los Pies Izquierdo
43	1	Calcomanía de Precaución
44	1	Plataforma para Caminar
45	1	Banda para Caminar
46	2	Guía de la Banda
47	2	Pista del Riel para los Pies
48	4	Atadura de los Cables
49	1	Rodillo de Manejo/Polea
50	1	Imán
51	1	Gancho del Interruptor de Lengüeta
52	1	Interruptor de Lengüeta
53	1	Pasador de Almacenamiento
54	1	Motor de Manejo
55	1	Correa del Motor
56	1	Armadura
57	2	Pata Trasera
58	1	Cubierta Trasera Derecha
59	4	Amortiguador de Goma
60	1	Riel para los Pies Derecho
61	1	Rodillo Estable
62	1	Cubierta Trasera Izquierda
63	1	Llave Hexagonal
64	1	Llave Hexagonal 5/32"
65	1	Cubierta del Motor
66	1	Acento de la Cubierta
67	2	Espaciador de Inclinación de la Armadura
68	1	Sensor del Motor de Inclinación
69	1	Motor de Inclinación
70	1	Armadura de inclinación
71	2	Espaciador de la Armadura
72	1	Controlador
73	1	Placa del Controlador
74	2	Poste de la Cubierta
75	1	Interruptor
76	1	Cable Eléctrico
77	1	Ojal Reforzado
78	1	Charola Ventral
79	1	Cubierta del Montante Vertical Izquierdo
80	1	Cubierta del Montante Vertical Derecho
81	1	Cable del Montante Vertical
82	1	Cubierta de la Base Izquierda
83	1	Cubierta de la Base Derecha
84	2	Tapa de la Baranda
85	1	Cubierta de la Baranda Izquierda
86	1	Cubierta de la Baranda Derecha
87	1	Baranda Derecha
88	1	Baranda Izquierda
89	1	Montante Vertical Izquierdo
90	1	Montante Vertical Derecho
91	2	Calcomanía de Advertencia
92	4	Almohadilla de la Base
93	1	Barra Cruzada
94	1	Base
95	1	Tapa de la Rueda Derecha
96	1	Tapa de la Rueda Izquierda

N°	Ctd.	Descripción
97	2	Rueda
98	1	Llave/Soporte
99	1	Atadura de los Cables
100	1	Cable de Audio
101	1	Compartimento del Módulo
102	1	Parte de Atrás de la Consola
103	1	Consola
104	1	Armadura de la Consola
105	2	Cable de Tierra
106	2	Abrazadera de la Consola
107	1	Charola Izquierda
108	1	Charola Derecha
109	1	Base de la Consola
110	1	Cable de Tierra de la Base
111	3	Sujetador de la Cubierta
112	2	Tornillo de Cabeza Plana #10 x 3/4”
113	4	Arandela Plana 5/16”
114	1	Cable Eléctrico (Reino Unido)
115	1	Toma
116	2	Buje del Motor
117	1	Soporte del Filtro
118	1	Filtro
119	1	Aislador del Motor
120	1	Tirante para el Pecho
121	1	Sensor
122	1	Soporte de Conexión a Tierra
*	–	Manual del Usuario

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.

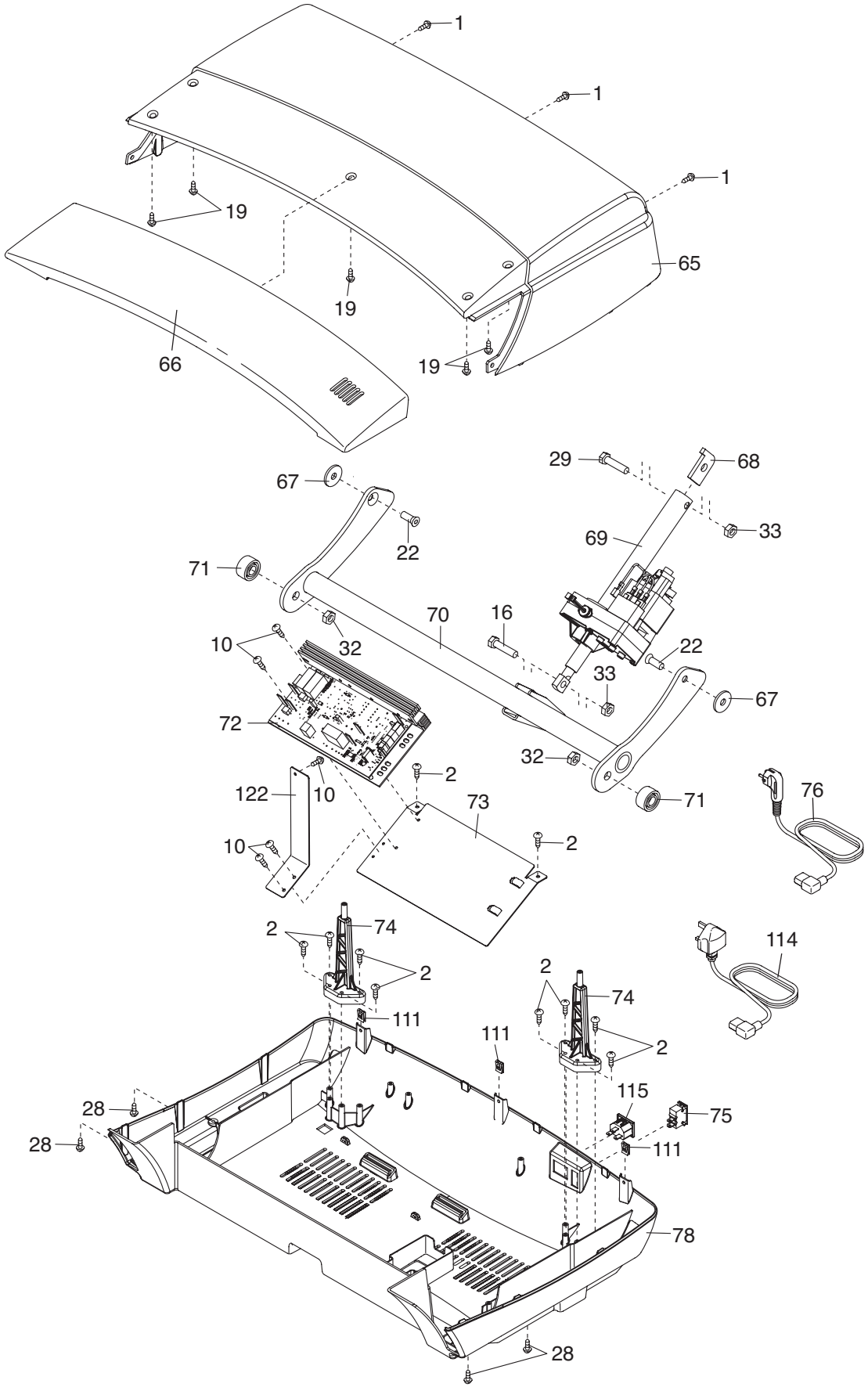
DIBUJO DE LAS PIEZAS A

Nº de Modelo NETL13711.0 R0811A



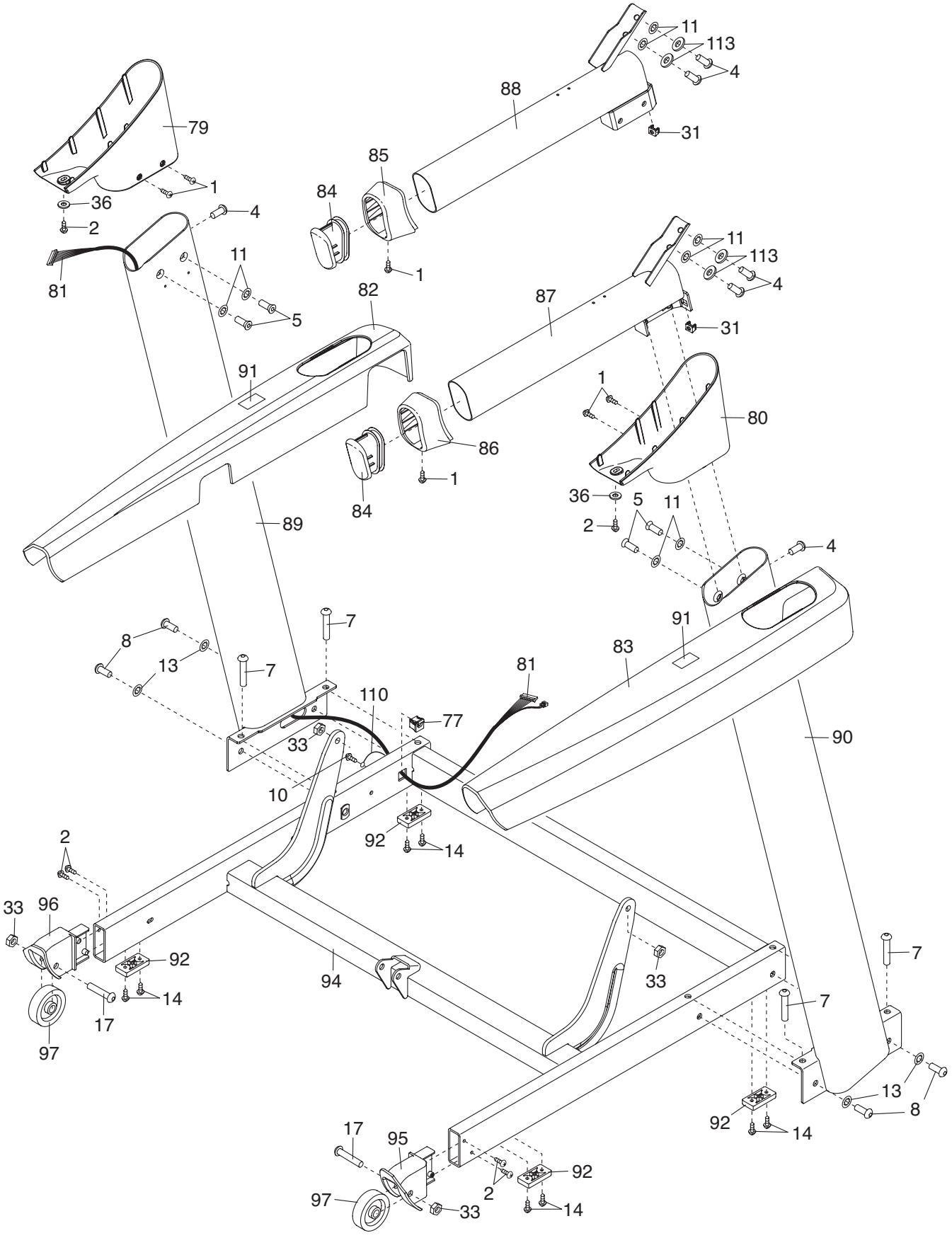
DIBUJO DE LAS PIEZAS B

Nº de Modelo NETL13711.0 R0811A



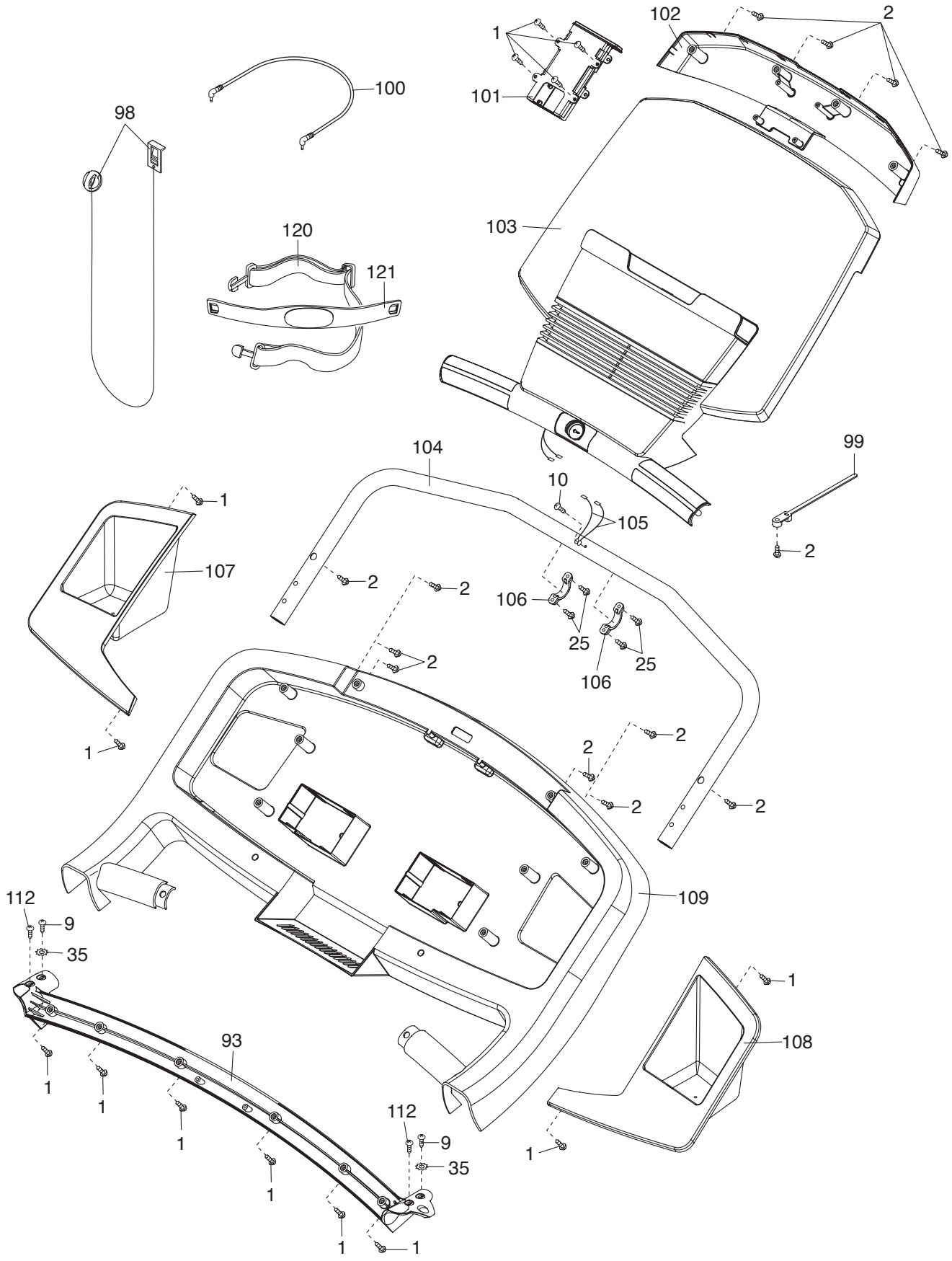
DIBUJO DE LAS PIEZAS C

Nº de Modelo NETL13711.0 R0811A



DIBUJO DE LAS PIEZAS D

Nº de Modelo NETL13711.0 R0811A



CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

Este producto electrónico no deberá arrojarse en ningún caso a los cubos de basura municipales. Con el fin de preservar el medio ambiente, este producto deberá reciclarse, una vez concluida su vida útil, según lo estipulado en la legislación vigente.

Por favor utilice las instalaciones de reciclaje autorizadas para recopilar este tipo de residuos en su zona. Al hacerlo, estará ayudando a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si desea obtener más información sobre métodos seguros y correctos para deshacerse de este tipo de productos, póngase en contacto con la oficina municipal o con el establecimiento en el que adquirió este producto.

Nº de Pieza 317968 R0811A

Impreso en China © 2011 ICON IP, Inc.